2014 | Nº 57

■ MENÚ MENSUAL RICO Y SALUDABLE ■ RECETAS ¡A TU MEDIDA! V V C H P D

CHEF OROPEZA
Día a Día

DICIEMBRE

Recetas NAVIDEÑAS
¡QUE **SÍ** PUEDES HACER!

en casa

- Fáciles
- Rápidas
- Deliciosas

PASO A PASO

Tartas de temporada

Pavo al horno glaseado con peras, **pág. 37**

REVISTA CHEF OROPEZA DÍA A DÍA

MX $35.00
US $2.50

Visita nuestro sitio **www.cheforopeza.com.mx** o **síguenos en** @chef_oropeza /cheforopeza chef_oropeza chef oropeza

HAZ EJERCICIO. D.R. © The Coca-Cola Company 2014.
COCA-COLA y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company. *un producto de The Coca-Cola Company*

destapa la felicidad®

Coca-Cola®

Comparte la alegría de estar juntos.

Haz feliz a alguien.

DIRECTORIO FOODMATES

Alfredo Oropeza
Director general

Guillermo Oropeza
Director general adjunto

Aída Fayad
Asesora en nutrición

Edith Oropeza
Editora de contenido
eoropeza@cheforopeza.com.mx

Antonio Outón
Editor de gastronomía
aouton@cheforopeza.com.mx

Karla Bautista
Anabel Venegas
Diseñadoras

Fernanda Carrasco
Ollin Islas
Colaboradores

Carolina Simón
Victoria Demeneghi
Zugey García
Cocina experimental y colaboradores gastronómicos

Antonio Outón
Brenda García
Clara Hernández
Karen Sánchez
Yvonne Bélanger
Fotografía y estilismo gastronómico

Carlos González
Director comercial
Tel. 1164 7009 Ext. 2002
cgonzalez@foodmates.com.mx

Rocío Beltrán
Ventas de publicidad
rbeltran@cheforopeza.com.mx

Ricardo Cabrera
Administración y finanzas
rcabrera@cheforopeza.com.mx

Gina Guerra
gguerra@foodmates.com.mx
Yamileth Muñoz
ymunoz@foodmates.com.mx
Atención a cuentas clave

Alfonso Ávila
Sistemas

Abigail Calixto
Atención a clientes
Tel. 1164 7009
acalixto@cheforopeza.com.mx

Alma Rosa Guerrero
Correctora de estilo

Vicente Rocha
Tráfico

PRICEWATERHOUSECOOPERS

CLUB DE COCINA AL SABOR DEL CHEF

y todos los derechos relacionados son propiedad de Televisa S.A. de C.V. © Derechos reservados 2009.

DIA A DÍA CON EL CHEF OROPEZA Año 5 No.57 diciembre 2014. Es una publicación mensual editada por Oropeza Comunicaciones Culinarias S de RL de CV. Camino a Santa Teresa 1257 Col. Jardines del Pedregal, Delegación Álvaro Obregón, CP 01900. Tel. 1164 7009 www.cheforopeza.com.mx, contacto@cheforopeza.com.mx. Editor responsable: Juan Alfredo Oropeza Mercado. Reservas de derechos al uso exclusivo No. 04-2009-05121306580-102 ISSN: En trámite. Licitud de Título No. 14484, Licitud de Contenido 12057, ambos otorgados por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Distribuida por: Distribuidora Intermex, SA de CV. Impresa por Offset Multicolor, SA, Calzada de la Viga No 1332 CP 09430, México, DF, este número se terminó de imprimir el 26 de noviembre de 2014. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Oropeza Comunicaciones Culinarias, S de RL de CV.

¡Suscríbete!
A MI REVISTA ¡POR UN AÑO!

299 pesos
(revista impresa)
149 pesos
(revista digital)

CHEF OROPEZA
Día a Día
TODO SOBRE
DIABETES
Comidas completas • Ingredientes permitidos • Restaurantes
Últimas noticias • Hoteles • Clínicas
Ejercicios • Hábitos poderosos • Jugos saludables

IMPRESA

No te pierdas...
EN ENERO

- Alimentación alcalina
- 10 secretos para verte y sentirte joven
- Recetas ¡ligeras!

DIGITAL

OBTÉN 15% DE DESCUENTO
al pagar por adelantado con cargo a tu tarjeta de crédito

VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS

LLÁMANOS AL
1164 7009 EXT. 1602 (LADA SIN COSTO) 01800 2480304
LUNES A VIERNES 8:00 A 20:00; SÁBADOS 10:00 A 14:00

CHEF Sumario Diciembre

4. Carta del Chef
6. Columna: Alimentación y embarazo
8. Ingredientes de temporada
10. Menú mensual
12 y 14. Checa esto
80. Índice de recetas y Lista del súper

16. EN FORMA Ejercítate en casa (¡y evita que las fiestas arruinen el esfuerzo realizado!)

19. EL ALMA DE LA FIESTA Descubre recetas elaboradas con aceite de oliva y dale un toque peculiar a tus platillos de temporada.

28. ESPECIAL DE LAS TARTAS Recetas selectas y deliciosas para sorprender a todos en ¡la sobremesa!

36. NAVIDAD EXCEPCIONAL Recetas navideñas con sabor y tradición para preparar ¡fácil y rápido!

Fernanda Carrasco Chapa
Especializada en Nutrición Clínica, tiene un diplomado en Diabetología y cursó la carrera de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Ha enfocado su trabajo profesional a las mujeres embarazadas, tras su experiencia en el Instituto Nacional de Perinatología. Síguela en **@carrascochapa**

Mándame tus dudas a **fcarrasco@cheforopeza.com.mx**

NAVIDAD SALUDABLE

Diciembre es mi mes favorito. Me encanta el olor navideño de cada casa a la que entro y disfruto con alegría las tradiciones familiares que rodean estos días de festejo. Sin duda, esta época del año, hablando desde mi profesión, es la más controversial. Te voy a explicar por qué: muchas personas han pasado por semanas de planes de alimentación muy estrictos para poder perder peso rápidamente y lucir ese vestido pegadito para la cena navideña. Desafortunadamente, la pérdida no es saludable y después de la Rosca de Reyes el peso ganado será más de lo que habían perdido meses atrás.

La época navideña no tiene por qué ser sinónimo de kilos extra y alimentos bajos en nutrientes.

¿Este es tu escenario de Fin de Año?

• Empiezan las posadas y sería bueno que se hicieran de manera tradicional, con una piñata llena de fruta, pero se han convertido en eventos altos en calorías

• Llegamos a la comida y/o cena de Navidad. La abuelita y la tía cocinan el típico platillo familiar, acompañado de una copa de vino para disfrutar el momento

• Los invitados llenan tu casa con galletas, chocolates, dulces, botanas y bebidas preparadas

• Llega el brindis y las bebidas altas en azúcar empiezan a circular toda la noche

• Termina la cena y la culpa se siente porque ya no pueden con del dolor de estómago después de todo lo que han comido

• Al otro día, llega el rico recalentado que todos disfrutamos. Entonces, otra vez, la misma historia

Rompiendo el mito no. 26

Tips navideños

1. Pésate cada viernes en la mañana antes de desayunar y sin ropa. Registra tu peso durante el mes de diciembre y enero. Te darás cuenta si tienes una ganancia de peso no esperada.

2. Sé la protagonista de botanas saludables, esto no significa que sean aburridas, pero puedes evitar lo frito y capeado. Te recomiendo llevar ensaladas con arándanos, fresas, nueces, queso de cabra y vinagreta casera.

3. Entre bebida y bebida, toma agua natural. Cortarás azúcares y alcohol que tu cuerpo no necesita.

4. El día del recalentado, desayuna en tu casa algo ligero como copa de yogurt sin grasa con moras y linaza, después podrás ir a comer los platillos de un día anterior.

5. Haz ejercicio todos los días del mes. No lo vas a creer, pero este es el mejor tip que puedo darte, hazlo y date cuenta de ello.

"Si tengo obesidad en mi embarazo tengo que bajar de peso".

Esto es falso. La ganancia de peso para una mujer que comenzó su embarazo con un sobrepeso debe ser menor a la de una mujer que comenzó con bajo o peso normal. En todo caso, la pérdida de peso debe ser antes de la gestación.

Fuente *Medical Science Monitor*, 2013; 19:132-138

¡A tu salud!

Cómpralos y disfrútalos en su mejor momento.

Chía

Contiene altos niveles de ácidos grasos omega 3 que mejoran la función de las neuronas. Este súperalimento favorece la digestión, controla el apetito, mantiene los niveles de azúcar bajos y es una importante fuente de energía y proteína. Verifica que las semillas tengan un color uniforme y, de preferencia, cómprala empaquetada. Guárdala en un recipiente hermético bien etiquetado. Mantenla alejada de la humedad y de la luz del sol.

Uvas

Tienen proantocianidinas, que brindan al cuerpo un efecto antioxidante. Gracias a sus propiedades alcalinizantes, purifican la sangre, favorecen la eliminación de ácido úrico y evitan la retención de líquidos. También contienen taninos y ácidos caféicos que combaten las bacterias. Al comprarlas, elige las que estén libres de signos de plagas, sin huecos ni marchites. Consérvalas en refrigeración hasta por una semana.

Miel de agave

Extraída de la planta del agave, es uno de los edulcorantes naturales más saludables. Disminuye el colesterol, los triglicéridos, interviene en la buena absorción del calcio y el magnesio y estimula la digestión intestinal, entre otros beneficios. Mantiene el sistema nervioso en buen estado, gracias a su alto contenido de niacina. Consérvala en un lugar frío, sin humedad y lejos de la luz del sol.

Canela

Originaria de Sir Lanka, esta rama es cultivada en India, Indonesia, China Madagascar, Brasil y Guayana. Además de contener antioxidantes y polifenoles, esta rica especia evita el mareo, el vómito y es efectiva contra el dolor de artritis y para bajar el colesterol. Al comprarla, prefiérela entera y muélela hasta que la vayas a usar. Así, te asegurarás de la calidad del producto y de su conservación por más tiempo.

¡Feliz Navidad!

En estas fechas sorprende a tus amigos y familiares con recetas que sí puedes hacer en casa y en poco tiempo. **Pág. 36**

¡Mis recetas favoritas!

CHEF

Pierna rostizada con miel y ajo, **pág. 41**

CALORÍAS 473

Pechugas rellenas con frutas secas y salsa de nuez, **pág. 45**

CALORÍAS 317.5

Gomitas naturales sin azúcar **pág. 46**

CALORÍAS 32

Bisqué picante de camarón, **pág. 68**

CALORÍAS 295

SUSCRÍBETE AL MENÚ MENSUAL

DICIEMBRE 2014

GRATIS

www.cheforopeza.com.mx

1. Entra al sitio **www. cheforopeza.com.mx**
2. ¡Regístrate!
3. Disfruta GRATIS el menú mensual completo
¡Todos los días, opciones deliciosas!

01 LUNES

DESAYUNO
1 rollo de huevo con hongos y vegetales + 1 taza de jugo de naranja

LUNCH
1 taza de jícama, pepino y zanahoria + 1 cucharada de aderezo de yogurt

COMIDA
1 porción de potaje de papa y chícharos con perfume de romero + 1 porción de *nuggets* de pavo con *chutney* de piña y jalapeño

LUNCH
1 porción de papas cambray rellenas de requesón

CENA
1 sándwich de vegetales parrillados

KCAL= 1,629

02 MARTES

DESAYUNO
1 porción de crepas con espinacas + 1 taza de jugo recuperador de manzana, limón y jengibre

LUNCH
1 porción de gelatina de coco y frutas rojas

COMIDA
1 porción de canelones con cerdo y chabacano + *mix* de lechugas con vinagreta de betabel

LUNCH
1 rebanada de pastel de queso con guanábana

CENA
1 taza de ensalada de naranja y aguacate

KCAL= 2,365

03 MIÉRCOLES

DESAYUNO
1 sándwich de pechuga de pavo + 1 taza de *smoothie* de fresa, plátano y mango

LUNCH
½ taza de ceviche de brócoli, zanahoria y coliflor

COMIDA
1 taza de ensalada de pasta con uvas y pollo + 1 taza de agua de piña y chía

LUNCH
1 panecillo de chocolate

CENA
1 rebanada de pizza con base de coliflor

KCAL= 1,342

04 JUEVES

DESAYUNO
1 *omelette* de claras de huevo y espinacas + 1 pan integral tostado con mermelada reducida en azúcar + 1 taza de café americano

LUNCH
1 paleta de sandía con limón y chile piquín

COMIDA
1 taza de crema de zanahorias rostizadas y brócoli + 1 porción de torre de pescado con láminas de chile ancho

LUNCH
1 porción de postre crujiente de queso y plátano

CENA
1 porción de enchiladas alternativas de jícama y surimi

KCAL= 1,609

05 VIERNES

DESAYUNO
1 porción de avena con frutas + 2 rollos de jamón de pavo rellenos con espinacas

LUNCH
1 porción de crujientes de plátano horneados con chile piquín

COMIDA
1 taza de sopa de hongos + 1 porción de tacos de *rib eye* con salsa de ajonjolí

LUNCH
1 porción de gomitas naturales sin azúcar

CENA
1 taza de ensalada de quelites con requesón y aguacate

KCAL= 1,738

al día

Aquí, las últimas noticias en salud, DVD, *gadgets*, libros y aplicaciones.

Dulce Navidad

Conserva y disfruta el sabor y tus postres favoritos esta temporada. Aquí, tres dulces razones para elegir Canderel Stevia®.

1. Gracias a su eficacia, ha sido utilizada como edulcorante en Sudamérica durante siglos.

2. Si padeces diabetes, esta es una opción segura para endulzar tus postres y bebidas.

2. Tiene acción diurética y ayuda a eliminar toxinas.

Naranja *vs.* hipertensión

Expertos de la Universidad Autónoma de Yucatán realizaron una investigación que reveló que la acción antioxidante de los citroflavonoides de la naranja yucateca ayuda a combatir males como la hipertensión arterial. Los especialistas consideran que incluso se pueden utilizar estos nutrientes como base para crear sustancias para inhibir este mal.

Esta Navidad brilla con Le Creuset

Dale un toque de color y vanguardia a tus reuniones con la línea navideña Le Creuset. Aquí, algunas opciones que le darán brillo y elegancia a tus fiestas.

Activ-Ball Gift Set Cherry Un colorido set con los básicos para ¡el vino!

Set 4 ramekines cherry Hornea y presenta postres o porciones individuales de botanas y salsas.

Set 4 tazas white Son elaboradas en Cerámica de Gres que no absorbe colores, olores ni sabores.

Garrafa cherry chica Esta garrafa de 350 mililitros es ideal para servir vino, agua o jugo.

Plato para botanas Le Creuset white Está fabricada en Cerámica de Gres y en madera de haya. Al desmontar la tabla se puede usar para poner salsa o *dip*.

Set 4 mini platos para pay white Este elegante set de bordes acanalados es ideal para hornear porciones individuales de pays, tartas o quiches con orillas crocantes.

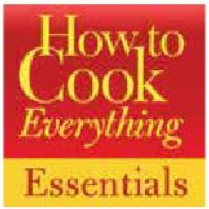
¡Proteínas Zwantásticas!

Los niños necesitan proteínas para desarrollar músculo y aprovechar al máximo los minerales y las vitaminas. Por eso dale a tu hijo Jamón de Pierna Zwan®, un alimento que además de rico, le brindará la energía que su organismo necesita.

¿Aliados del sobrepeso?

Aunque llevar una buena alimentación y hacer ejercicio es necesario para bajar de peso, se ha comprobado que existen otros hábitos indispensables para que podamos perder los kilitos de más. Estudios científicos han comprobado que las personas que duermen poco, así como aquellos que están sometidos a mucho estrés suelen compensar el malestar que esto provoca con alimentos dulces o hipercalóricos.

APP



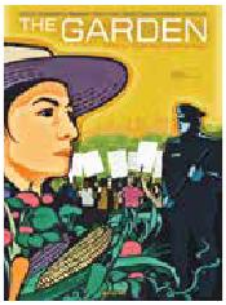
How to Cook Everything Essentials
Mark Bittman, el columnista de gastronomía del diario *The New York Times*, reunió en esta aplicación nada menos que 2 mil recetas que incluyen desde los pasos para realizar la salsa de tomate más sencilla hasta platillos de gran complejidad. Esta herramienta también explica diversas técnicas y ofrece consejos sobre distintos utensilios. **Disponible para** iOS **Aplicación gratuita**

Libros

Cocina fácil para dummies, de Inés Ortega

¿Amas la cocina pero 'se te quema el agua'? Este útil libro te ofrece 200 sencillas recetas que te ayudarán a cocinar desde el primer día. Además, consejos útiles para que organices tu cocina de un modo amigable y explica con claridad diversas técnicas para los principiantes. **Disponible en** Amazon **Precio** 21 dólares

DVD



The Garden Dir. Scott Hamilton

El documental cuenta la historia de una comunidad de granjeros de Los Ángeles, California. Los trabajadores se enfrentan a la obstinación del dueño del terreno en el que atienden su huerto urbano, pues este decide que no quiere que trabajen más ahí y mete maquinaria para aniquilarlo todo. **Disponible en** Amazon **Precio** 11 dólares

En tendencia

Hamburguesa con ramen, ¡furor en EU!

Hace un año aproximadamente, la creación de una hamburguesa que en vez de pan tiene fideos provocó revuelo en el mundo de la comida rápida. Keizo Shimamoto, su creador, promovió este novedoso producto en distintos sitios en Brooklyn. Sin embargo, le fue tan bien, que logró abrir su negocio en Los Ángeles, en el que recibe a cientos de comensales diariamente que desean probar esta exótica mezcla. ¿Se te antoja?

Kitchen Boy iPhone app son tres herramientas de cocina en una conveniente aplicación:
un diccionario de ingredientes con fotos y traducciones entre inglés y español; un intuitivo convertidor de medidas y unidades; y un multiplicador de recetas. Esta aplicación es la perfecta compañera para cocinar en casa o donde sea.
Consíguelo en el App Store
Kitchen Boy
twitter.com/kitchenboyapp
facebook.com/kitchenboyapp

FUENTES sabrosia.com/ magazine.good.is/gastronomiayciа.com/ nlm.nih.gov

GYM EN CASA

Dale seguimiento al esfuerzo que has hecho a lo largo del año con estos tres ejercicios básicos para hacer fuera del gimnasio.

CALENTAMIENTO

Jamás olvides darle el tiempo adecuado al periodo de calentamiento. Sin él puedes provocarte una lesión que te obligaría a reposar y dejar el ejercicio por completo. Rotaciones Comienza rotando tu cabeza de derecha a izquierda, así como de un lado al otro. También haz medios círculos y círculos completos. Una vez que termines con el cuello, repite los círculos con los hombros, las muñecas, el torso, la cadera, las rodillas y los tobillos. Series 10 repeticiones de cada lado. Tiempo estimado 10-15 minutos.

BRAZOS

Ejercicio Ponte de pie y lleva los brazos (con las palmas en dirección hacia ti) al pecho. Regresa a la posición inicial. Haz la rutina lentamente para que el músculo trabaje a fondo. Material Mancuernas o polainas. Series Cuatro de 10 repeticiones. Beneficio Conforme los años pasan, la grasa no solo se acumula en el abdomen, sino también en los brazos y las piernas; este ejercicio es ideal para combatirla y darle fuerza y dureza al músculo.

GLÚTEOS

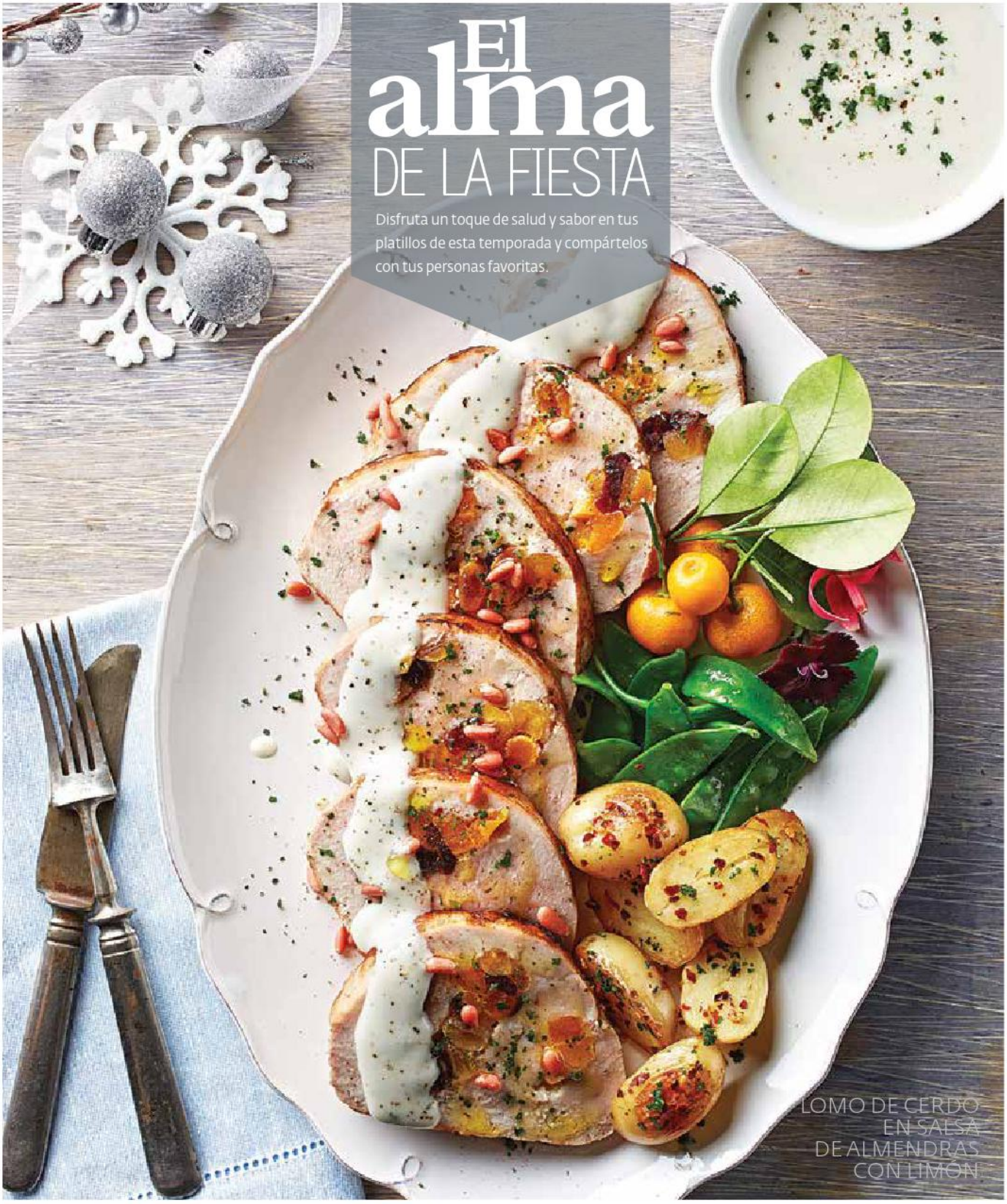
Ejercicio Colócate en cuatro puntos. Recárgate sobre tus antebrazos. Flexiona tu pierna derecha y elévala hacia el techo. Haz lo mismo con la pierna izquierda. Una segunda manera de hacer este ejercicio es llevando la pierna flexionada hacia el techo y haciendo pequeñas elevaciones (sin bajar la pierna jamás). Material Polainas. Series Cuatro de 10 repeticiones por cada pierna. Beneficio Al realizar este ejercicio fortalecerás la parte inferior de los glúteos, lo cual los levantará y endurecerá.

ESPALDA BAJA

Ejercicio Colócate en el piso boca abajo. Eleva tu torso y tus piernas de modo que quedes apoyada en tu cadera. Estira tus brazos hacia el frente (como si fueras a nadar) y haz punta con tus pies. Eleva hacia el techo el brazo derecho y la pierna izquierda. Alterna con el brazo izquierdo y la pierna derecha. Material Ninguno. Series Cuatro series de 10 repeticiones. Beneficio Este es un ejercicio ideal para trabajar a fondo la parte baja de la espalda, justo en donde se forma la famosa 'lonjita' ubicada arriba del borde del pantalón. Practicar constantemente este movimiento definirá los músculos de esta zona y evitará la acumulación de grasa.

El alma DE LA FIESTA

Disfruta un toque de salud y sabor en tus platillos de esta temporada y compártelos con tus personas favoritas.



LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS CON LIMÓN

LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS CON LIMÓN

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 10 minutos
Porción recomendada 100g de lomo con 3 cucharadas de salsa

INGREDIENTES

Para la salsa

1½ tazas de almendras sin piel
1 diente de ajo, en mitades
1 limón (jugo)
1 cucharada de Aceite de Oliva Carbonell®
½ taza de caldo de vegetales
1½ tazas de crema para batir

Para el lomo

1 lomo de cerdo, limpio (800g aprox.)
⅓ de taza de arándanos deshidratados
⅓ de taza de chabacanos deshidratados, picados
¼ de taza de uvas pasas güeras
3 cucharadas de romero fresco, picado
¼ de taza de piñones (opcional)
Una pizca de sal y pimienta negra molida
½ cucharada de pimentón
2 cucharadas de Aceite de Oliva Carbonell®

Para servir

1 cucharada de Aceite de Oliva Carbonell®
2 dientes de ajo, finamente picados
2 tazas de papas cambray, blanqueadas y en mitades
1 taza de chícharos chinos, blanqueados
2 cucharadas de hojuelas de chiles secos
3 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado

PREPARACIÓN

Para la salsa

Procesa las almendras con ajo, jugo de limón y Aceite de Oliva Carbonell® en tu procesador de alimentos, hasta formar una pasta lisa y homogénea. Coloca la pasta en una olla chica, agrega el caldo y la crema, moviendo con un batidor de globo para que se integre perfectamente. Cocina por 10 minutos a fuego bajo hasta hervir; reserva caliente.

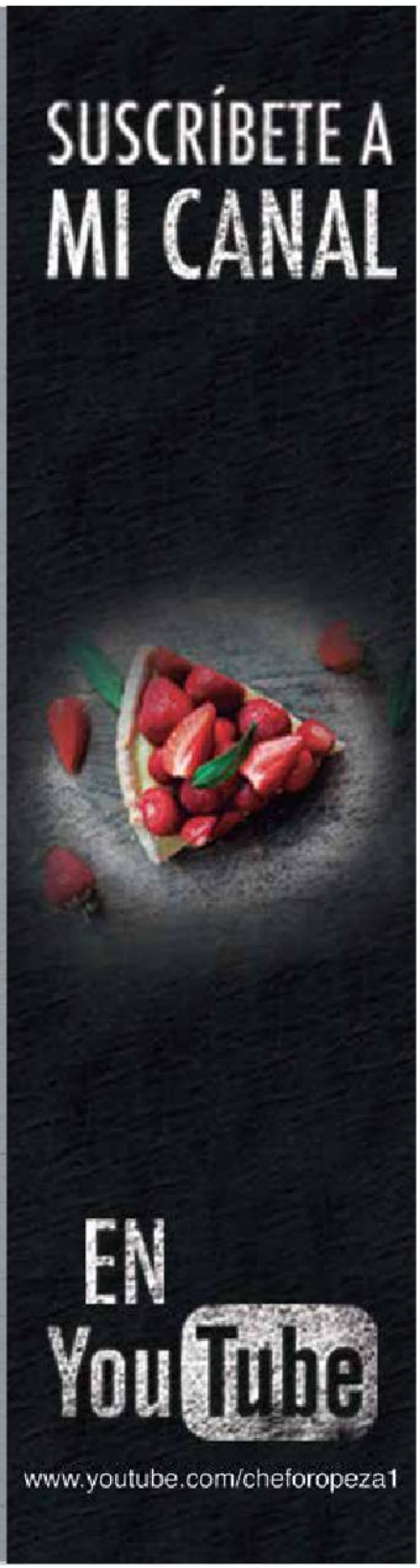
Para el lomo

Precalienta tu horno a 160°C.
Coloca el lomo sobre tu superficie de trabajo y hazle algunas incisiones con ayuda de un cuchillo mondador. Combina en un tazón las frutas con el romero y los piñones, y rellena los orificios que hiciste en el lomo para mecharlo. Ata el lomo con ayuda de hilo de cocina y espolvoréalo con sal, pimienta y pimentón. Calienta el Aceite de Oliva Carbonell® en un sartén grande y sella el lomo de cerdo por todos sus lados hasta que doren. Pasa el lomo sellado a un refractario para horno y cúbrelo con papel aluminio. Hornea de 40 a 60 minutos o hasta que el lomo esté bien cocinado al centro. Deja reposar el lomo por unos minutos al salir del horno y corta en rebanadas.

Para servir

Calienta el Aceite de Oliva Carbonell® en el mismo sartén en donde sellaste el lomo y saltea los ajos con las papas hasta que comiencen a cambiar de color. Incorpora los chícharos junto con las hojuelas de chiles y cocina por un minuto más. Retira del fuego y agrega el perejil. Sirve el lomo caliente junto con la salsa de almendras y acompaña con los vegetales. Disfruta.

Contenido energético (kcal)	445.5	Calcio (mg)	61.6
Proteínas (g)	19.9	Sodio (mg)	80.1
Lípidos (g) (grasas)	27.4	Hierro (mg)	3.2
Colesterol (mg)	43.7	Ácidos grasos saturados (g)	10
Hidratos de carbono (g)	29.1	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	10.2
Fibra dietética (g)	3.6	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	2.5



ORZO CON TOMATES DESHIDRATADOS Y CHAMPIÑONES

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Porción recomendada ½ taza

INGREDIENTES

1 taza de tomates (jitomates) deshidratados (sin aceite)
Agua caliente, la necesaria
Aceite de oliva
3 cebollas cambray, finamente rebanadas (con tallo)
2 dientes de ajo, picados
2 tazas de champiñones, rebanados
2 cucharadas de jerez
Una pizca de sal y pimienta negra molida
200g de orzo o lengüita, cocinado según las instrucciones del empaque
2 cucharadas de romero fresco, picado
2 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado

PREPARACIÓN

Hidrata los tomates con agua caliente y deja reposar hasta que estén suaves. Drena el agua y córtalos en julianas. Calienta un sartén y rocía con aceite en aerosol, saltea la cebolla, el ajo y los champiñones, por 2 minutos. Vierte jerez y agrega romero, sal y pimienta. Cocina a fuego alto hasta que el líquido se evapore. Revuelve en un tazón orzo con la mezcla de champiñones e integra los tomates y el perejil. Sirve de inmediato y disfruta.

Contenido energético (kcal)	129	Calcio (mg)	4.1
Proteínas (g)	5.2	Sodio (mg)	72.8
Lípidos (g) (grasas)	2.5	Hierro (mg)	0.2
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	ND
Hidratos de carbono (g)	22.3	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	ND
Fibra dietética (g)	2.3	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	ND

ENSALADA DE COL RIZADA Y ESPINACAS BABY CON AGUACATE Y ACEITUNAS

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 15 minutos
Porción recomendada 1 taza con ¼ de aguacate

INGREDIENTES

1 manojo de hojas de *kale*°, lavadas y desinfectadas
½ taza de aceitunas negras, enjuagadas y finamente picadas
1 aguacate mediano, en cubos chicos
1 cucharada de aceite de oliva
1 limón sin semillas
Una pizca de sal y pimienta negra molida
2 tazas de espinacas *baby*, lavadas y desinfectadas
½ pepino, sin semillas y en julianas
½ taza de almendras, tostadas y ligeramente picadas

PREPARACIÓN

Corta los tallos de las hojas de *kale* y pica las hojas ligeramente. Combina en un tazón las aceitunas, el aguacate, el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla con ayuda de un tenedor haciendo puré parte del aguacate para obtener una textura con tropiezos. Agrega las hojas de *kale* y las espinacas en el tazón con la mezcla de aguacate y revuelve con ayuda de tus manos. Incorpora el resto de los ingredientes y mezcla una vez más. Sirve de inmediato y disfruta.

Contenido energético (kcal)	236	Calcio (mg)	0
Proteínas (g)	7.5	Sodio (mg)	673.8
Lípidos (g) (grasas)	22.4	Hierro (mg)	0
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	2.1
Hidratos de carbono (g)	7.5	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	15
Fibra dietética (g)	1.1	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	3.4

SALMÓN CON SALSA DE MANZANA Y VINAGRE BALSÁMICO

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Porción recomendada 1 filete de salmón (120g) + 1 cucharada de salsa + ½ manzana

INGREDIENTES

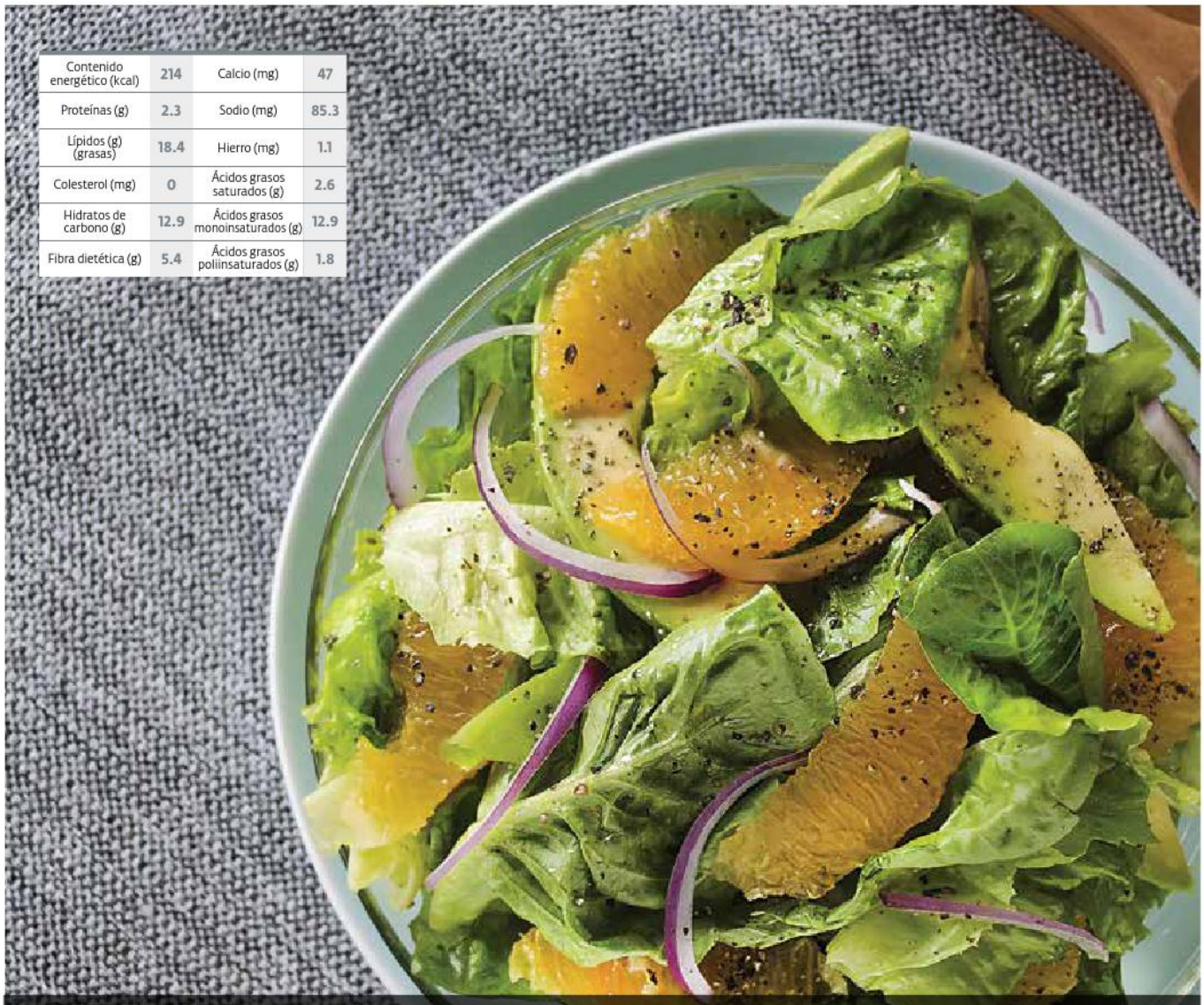
¼ de taza de puré de manzana sin azúcar
2 cucharaditas de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva
2 manzanas verdes, en julianas
½ taza de poro, rebanado
4 filetes de salmón (120g c/u)
Una pizca de sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C.
Calienta en una olla el puré de manzana junto con el aceite de oliva y el vinagre balsámico hasta que comience a burbujear; retira del fuego. Corta cuadrados de papel encerado o papel aluminio. Extiende sobre tu superficie de trabajo y coloca dentro de cada cuadro una cama de julianas de manzanas y poro. Pon encima un filete de salmón, agrega una cucharada de salsa y cierra formando un sobre. Hornea los pescados a 200°C por 12 minutos. Retira del horno y sirve de inmediato.

Contenido energético (kcal)	262	Calcio (mg)	14
Proteínas (g)	24.3	Sodio (mg)	140.2
Lípidos (g) (grasas)	12.9	Hierro (mg)	0.4
Colesterol (mg)	70.4	Ácidos grasos saturados (g)	2.6
Hidratos de carbono (g)	10.7	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	4.7
Fibra dietética (g)	1.7	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	4.7

Contenido energético (kcal)	214	Calcio (mg)	47
Proteínas (g)	2.3	Sodio (mg)	85.3
Lípidos (g) (grasas)	18.4	Hierro (mg)	1.1
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	2.6
Hidratos de carbono (g)	12.9	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	12.9
Fibra dietética (g)	5.4	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.8



ENSALADA DE NARANJA Y AGUACATE

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 10 minutos
Porción recomendada 1 taza de ensalada + 1 cucharada de vinagreta

INGREDIENTES

Para la ensalada

4 tazas de lechugas mixtas, lavadas y desinfectadas
2 aguacates, en rebanadas
2 naranjas, en supremas
½ cebolla morada, en julianas

Para la vinagreta

3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharadita de orégano seco molido
1 cucharadita de estragón seco molido
1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja
Una pizca de sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Para la ensalada

Combina todos los ingredientes en un tazón, sin mezclar para evitar que el aguacate se deshaga.

Para la vinagreta

Coloca todos los ingredientes en un frasco con tapa y agita vigorosamente hasta formar una emulsión. Baña la ensalada con la vinagreta y revuelve con cuidado para incorporar el sabor. Disfruta de inmediato.

ENSALADA DE PASTA Y VEGETALES CON VINAGRETA DE LIMÓN AMARILLO

Rendimiento 6 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

Para la vinagreta

2 cucharadas de jugo de limón amarillo
½ cucharadita de mostaza Dijon
½ cucharadita de ralladura de limón amarillo
6 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de pimienta negra

Para la ensalada

4 tazas de lechugas mixtas, lavadas, desinfectadas y troceadas
2 tazas de fusilli, cocinado según las instrucciones del empaque
2 pimientos rojos, en julianas
2 zanahorias, en julianas
½ taza de brotes de betabel, lavados y desinfectados

PREPARACIÓN

Para la vinagreta

Combina todos los ingredientes en el vaso de tu batidora y procesa hasta formar una emulsión.

Para la ensalada

Mezcla todos los ingredientes en un tazón y agrega la vinagreta; revuelve de manera envolvente para combinar los sabores. Sirve de inmediato y disfruta.

Contenido energético (kcal)	243	Calcio (mg)	39.7
Proteínas (g)	4	Sodio (mg)	41.8
Lípidos (g) (grasas)	15.6	Hierro (mg)	1.2
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	2.2
Hidratos de carbono (g)	22.6	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	11.2
Fibra dietética (g)	3.3	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.5

JITOMATES RELLENOS CON QUESO DE CABRA Y VEGETALES V C

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Porción recomendada 1 jitomate relleno

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
¼ de cebolla, picada
1 tallo de apio, en cubos chicos
1 zanahoria, en cubos chicos
1 pimiento rojo, en cubos chicos
Una pizca de sal y pimienta negra molida
2 tazas de queso de cabra natural
4 tomates (jitomates) bola
3 cucharadas de cebollín, lavado, desinfectado y picado

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en un sartén y sofríe ligeramente la cebolla hasta que se torne traslúcida. Agrega el resto de los vegetales, cocínalos hasta que suavicen ligeramente y aumenta el sabor con sal y pimienta. Retira del fuego y deja enfriar por completo. Coloca el queso de cabra en un tazón y dale un par de vueltas con una pala de madera hasta obtener una textura cremosa. Agrega los vegetales que cocinaste y mezcla muy bien hasta integrarlos por completo. Corta la parte superior de los tomates y, con ayuda de una cuchara, retira las semillas hasta dejar hueco el centro. Rellena los tomates con la mezcla de queso de cabra, decora con cebollín y lleva a tu mesa.

Contenido energético (kcal)	205	Calcio (mg)	6.4
Proteínas (g)	9.8	Sodio (mg)	436
Lípidos (g) (grasas)	12.1	Hierro (mg)	0.1
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0.3
Hidratos de carbono (g)	15.5	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	2.2
Fibra dietética (g)	3.3	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.2

TZATZIKI C V

Rendimiento 2 tazas
Tiempo de preparación 10 minutos
Porción recomendada ½ taza

INGREDIENTES

2 pepinos medianos, sin semillas y rallados
2 dientes de ajo, finamente picados
2 tazas de yogurt tipo griego sin grasa
2 cucharadas de aceite de oliva
1 limón sin semillas (el jugo)
1 cucharada de menta lavada, desinfectada y picada
Una pizca de sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

Coloca el pepino rallado en un colador y presiona la pulpa con ayuda de una cuchara para eliminar el exceso de agua. Combina el resto de los ingredientes en un tazón, agrega el pepino y mezcla bien. Lleva hasta tu mesa o reserva en refrigeración. Comparte y disfruta.

Contenido energético (kcal)	363	Calcio (mg)	0
Proteínas (g)	0.9	Sodio (mg)	70.3
Lípidos (g) (grasas)	25.7	Hierro (mg)	0
Colesterol (mg)	85.6	Ácidos grasos saturados (g)	11.6
Hidratos de carbono (g)	21.2	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	0.7	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0

EL TZAITZIKI

Es una salsa de origen griego y turco, utilizada para acompañar carnes asadas, kebabs y shawarma, entre otros platos típicos de las regiones mencionadas.

ACEITUNAS AL ROMERO

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 5 minutos
Porción recomendada ¼ de taza

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 dientes de ajo, finamente picados
1 echalote, finamente picado
½ cucharadita de romero fresco, picado
½ cáscara de limón amarillo, fileteada
3 tazas de aceitunas mixtas, enjuagadas

PREPARACIÓN

Calienta el aceite de oliva en un sartén. Agrega ajo, echalote, romero y cáscara de limón; cocina sin dejar de mover hasta que el ajo dore. Retira del fuego, coloca las aceitunas en un tazón, incorpora los ingredientes del sartén y revuelve bien. Sirve de inmediato y disfruta.

Contenido energético (kcal)	108	Calcio (mg)	0
Proteínas (g)	.7	Sodio (mg)	904
Lípidos (g) (grasas)	11.4	Hierro (mg)	0
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	1.3
Hidratos de carbono (g)	2.5	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	8.5
Fibra dietética (g)	0	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.8

POTAJE DE PAPA Y CHÍCHAROS CON PERFUME DE ROMERO

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 40 minutos
Porción recomendada ½ taza

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla chica, fileteada
2 cucharadas de romero fresco, picado
2 papas grandes, sin piel y en cubos medianos
3 tazas de caldo de vegetales sin sal
1 taza de chícharos frescos (recién pelados)
Una pizca de sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en una olla a fuego alto, agrega la cebolla junto con el romero y permite que tome un tono transparente. Incorpora las papas y cocina moviendo de vez en cuando hasta que los vegetales tomen un ligero color dorado. Añade el caldo, tapa, baja el fuego y cocina hasta que las papas suavicen y estén bien cocinadas. Incorpora los chícharos y deja por 3 minutos más. Reserva una taza de papa y chícharos para el momento de servir y pasa el resto al vaso de tu licuadora. Deja enfriar ligeramente y licúa hasta incorporar. Deberás obtener una consistencia ligeramente pesada. Regresa el potaje a la olla, aumenta el sabor con sal y pimienta, y calienta a fuego lento por un minuto más. Sirve en tazones individuales, decora con un poco de las papas y los chícharos que reservaste. Disfruta.

Contenido energético (kcal)	175	Calcio (mg)	6.1
Proteínas (g)	3.9	Sodio (mg)	76.1
Lípidos (g) (grasas)	8.5	Hierro (mg)	0.3
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	1.1
Hidratos de carbono (g)	22.5	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	5.6
Fibra dietética (g)	4.4	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.6

Tartas PARA FESTEJAR

BASE PARA TARTA

Rendimiento 1 base para tarta de 20cm
Tiempo de preparación 45 minutos
Porción recomendada 1 base

Contenido energético (kcal)	1885	Calcio (mg)	24
Proteínas (g)	19.1	Sodio (mg)	600.4
Lípidos (g) (grasas)	142.9	Hierro (mg)	7.4
Colesterol (mg)	378.6	Ácidos grasos saturados (g)	88.2
Hidratos de carbono (g)	134.7	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	34.8
Fibra dietética (g)	4.3	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	3.3

INGREDIENTES

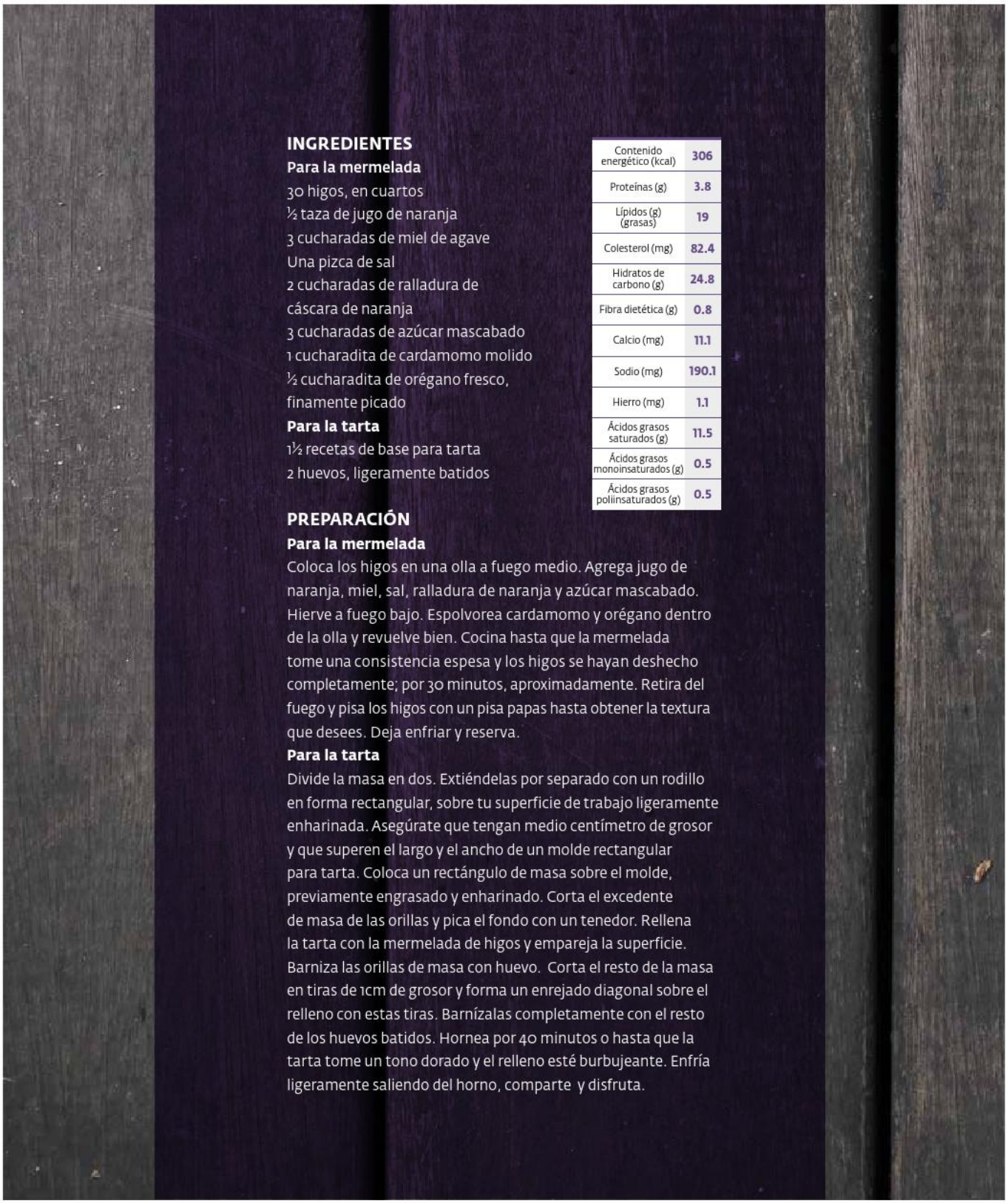
1¼ tazas de harina de trigo
1 cucharada de azúcar
¼ de cucharadita de sal
160g de mantequilla sin sal (fría), en cubos chicos
3 cucharadas de agua fría

PREPARACIÓN

Mezcla en un tazón, harina, azúcar y sal. Agrega la mantequilla y trabaja con tus manos hasta que los ingredientes se incorporen y obtengas una textura arenosa. Añade el agua y amasa sobre tu superficie de trabajo hasta obtener una masa suave. Cubre con plástico auto adherible y refrigera por 30 minutos antes de estirarla.

TARTA DE
mermelada de higos con orégano

Rendimiento 12 porciones
Tiempo de preparación 1 hora 30 minutos
Porción recomendada 1 rebanada



INGREDIENTES

Para la mermelada

30 higos, en cuartos
½ taza de jugo de naranja
3 cucharadas de miel de agave
Una pizca de sal
2 cucharadas de ralladura de cáscara de naranja
3 cucharadas de azúcar mascabado
1 cucharadita de cardamomo molido
½ cucharadita de orégano fresco, finamente picado

Para la tarta

1½ recetas de base para tarta
2 huevos, ligeramente batidos

Contenido energético (kcal)	306
Proteínas (g)	3.8
Lípidos (g) (grasas)	19
Colesterol (mg)	82.4
Hidratos de carbono (g)	24.8
Fibra dietética (g)	0.8
Calcio (mg)	11.1
Sodio (mg)	190.1
Hierro (mg)	1.1
Ácidos grasos saturados (g)	11.5
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0.5
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.5

PREPARACIÓN

Para la mermelada

Coloca los higos en una olla a fuego medio. Agrega jugo de naranja, miel, sal, ralladura de naranja y azúcar mascabado. Hierve a fuego bajo. Espolvorea cardamomo y orégano dentro de la olla y revuelve bien. Cocina hasta que la mermelada tome una consistencia espesa y los higos se hayan deshecho completamente; por 30 minutos, aproximadamente. Retira del fuego y pisa los higos con un pisa papas hasta obtener la textura que desees. Deja enfriar y reserva.

Para la tarta

Divide la masa en dos. Extiéndelas por separado con un rodillo en forma rectangular, sobre tu superficie de trabajo ligeramente enharinada. Asegúrate que tengan medio centímetro de grosor y que superen el largo y el ancho de un molde rectangular para tarta. Coloca un rectángulo de masa sobre el molde, previamente engrasado y enharinado. Corta el excedente de masa de las orillas y pica el fondo con un tenedor. Rellena la tarta con la mermelada de higos y empareja la superficie. Barniza las orillas de masa con huevo. Corta el resto de la masa en tiras de 1cm de grosor y forma un enrejado diagonal sobre el relleno con estas tiras. Barnízalas completamente con el resto de los huevos batidos. Hornea por 40 minutos o hasta que la tarta tome un tono dorado y el relleno esté burbujeante. Enfría ligeramente saliendo del horno, comparte y disfruta.

unicable

ENERO 2015

ÚNETE AL MOVIMIENTO

@ALNATURAL_MX

TARTA DE NECTARINAS CON MANZANA Y CANELA

Rendimiento 12 porciones
Tiempo de preparación 1 hora
Porción recomendada 1 rebanada

INGREDIENTES

Para el relleno

2 nectarinas, sin piel y en medias lunas
2 manzanas gala, sin piel y en medias lunas
4 cucharadas de azúcar mascabado
4 cucharadas de azúcar refinada
1 limón sin semillas (el jugo)
2 cucharadas de harina de trigo
1 cucharadita de canela molida

Para la tarta

2 recetas de base para tarta
2 cucharadas de mantequilla sin sal, en cubos chicos
2 huevos, ligeramente batidos
2 cucharadas de azúcar
Helado de vainilla bajo en grasa, al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

Para el relleno

Coloca las frutas en un tazón grande y mezcla con mascabado, azúcar, jugo de limón, harina y canela; reserva.

Para la tarta

Precalienta tu horno a 200°C.

Divide la masa en dos y por separado extiéndelas con un rodillo en forma circular, sobre tu superficie de trabajo ligeramente enharinada hasta que tengan medio centímetro de grosor y 24 cm de diámetro aproximadamente. Coloca un disco de masa sobre un molde para tarta profundo de 18cm, previamente engrasado y enharinado. Corta el excedente de masa de las orillas y pica el fondo con un tenedor. Rellena con la mezcla de nectarinas con manzanas, distribuye los cubos de mantequilla sobre la superficie y barniza las orillas de masa con huevo. Corta el segundo disco de masa del diámetro del molde de la tarta, barniza el contorno con huevo y tapa la tarta presionando las orillas, para sellar. Haz algunos orificios pequeños al centro de la tarta, barniza la cubierta y espolvorea con azúcar. Hornea a 200°C por 15 minutos, baja la temperatura a 160°C y hornea por 30 minutos más o hasta que la tarta esté dorada y el relleno no se note líquido. Enfría ligeramente saliendo del horno, comparte y disfruta con helado de vainilla.

Contenido energético (kcal)	411	Calcio (mg)	9.2
Proteínas (g)	4.8	Sodio (mg)	117.6
Lípidos (g) (grasas)	26.5	Hierro (mg)	1.5
Colesterol (mg)	103.3	Ácidos grasos saturados (g)	16.2
Hidratos de carbono (g)	39.7	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	6.5
Fibra dietética (g)	1.5	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.7

NECTARINAS

Este alimento invernal aporta potasio, el cual ayuda a regular el metabolismo. También vitamina B3, que te brindará energía.

¿YA SABÍAS?
TU CUERPO NECESITA 4gr. de sal
AL DÍA
PARA MANTENER LOS NUTRIENTES
ESENCIALES
La Fina
CONSERVA LO MEJOR
/SalLaFina

Contenido energético (kcal)	310
Proteínas (g)	3.5
Lípidos (g) (grasas)	18.7
Colesterol (mg)	65.1
Hidratos de carbono (g)	32
Fibra dietética (g)	1.4
Calcio (mg)	10.3
Sodio (mg)	109.4
Hierro (mg)	1.2
Ácidos grasos saturados (g)	11.3
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	4.5
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.5

TARTA DE CEREZA CON ROMERO Y MEZCAL

Rendimiento 12 porciones
Tiempo de preparación 1 hora
Porción recomendada 1 rebanada

INGREDIENTES

1½ recetas de base para tarta
500g de cerezas, sin hueso y en mitades
6 cucharadas de azúcar mascabado
Una pizca de sal
3 cucharadas de romero fresco, picado
2 cucharadas de mezcal
1 huevo, ligeramente batido

PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C.
Divide la masa en dos. Por separado, extiéndelas con un rodillo en forma circular sobre tu superficie de trabajo ligeramente enharinada hasta que tengan medio cm de grosor y 24cm de diámetro, aproximadamente. Coloca un disco de masa sobre un molde para tarta profundo de 18cm, previamente engrasado y enharinado; corta el excedente de masa de las orillas y pica el fondo con un tenedor. Coloca el segundo disco de masa sobre una charola, cúbrela con plástico auto adherible y reserva el molde y la charola en refrigeración. Combina en un tazón las cerezas, el azúcar, la sal, el romero y el mezcal. Revuelve bien y deja reposar por 10 minutos. Retira las masas de tu refrigerador, pasa la que está en la charola a tu superficie de trabajo y corta 20 tiras de 1cm de ancho; reserva. Coloca las cerezas dentro de la base de la tarta y barniza las orillas de masa con huevo. Forma un enrejado sobre el relleno con las tiras de masa que reservaste. Barnízalas con huevo y espolvoréalas con azúcar. Hornea por 40 minutos o hasta que la tarta tome un tono dorado y el relleno esté burbujeante. Enfría ligeramente saliendo del horno, comparte y disfruta.

Navidad EXCEPCIONAL

PAVO AL HORNO GLASEADO CON PERAS

Rendimiento 12 porciones
Tiempo de preparación 1 hora + tiempo de horneado
Porción recomendada 400g de pavo preparado

INGREDIENTES

Para el glaseado de pera

¾ de taza de vino blanco
¾ de taza de miel
¾ de taza de caldo de pavo sin sal
½ taza de mantequilla sin sal
1 pera verde, sin piel y finamente picada

Para el relleno

3 tazas de crutones de pan horneados
2 tazas de leche descremada
3 cucharadas de mantequilla sin sal
1 cebolla, fileteada
1 pera verde, sin piel y en cubos chicos
1 huevo, batido
2 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y finamente picado
2 hojas de salvia, lavadas, desinfectadas y picadas
1 cucharadita de tomillo fresco, limpio
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para el pavo

1 pavo natural, limpio y descongelado (6kg aprox.)
½ taza de mantequilla sin sal, suavizada
4 hojas de salvia, lavadas y desinfectadas
2 cucharadas de tomillo fresco, limpio
Una pizca de sal y pimienta negra molida
3 cebollas amarillas, en cuartos
4 tazas de caldo de pavo sin sal

Para servir

2 cucharadas de fécula de maíz
½ taza de agua

PREPARACIÓN

Para el glaseado de pera

Coloca todos los ingredientes en una olla y calienta a fuego medio hasta hervir. Reduce la temperatura y cocina por 20 minutos moviendo ocasionalmente. Retira la olla de la estufa y deja enfriar ligeramente. Pasa todos los ingredientes a tu licuadora y procesa hasta incorporar; reserva.

Para el relleno

Coloca los crutones en un tazón, agrega la leche y deja remojar hasta que suavicen. Incorpora la mantequilla en un sartén y saltea las cebollas a fuego medio por 10 minutos, revolviendo cada 2 minutos hasta suavizar. Pasa las cebollas al tazón con los crutones y agrega pera, huevo, perejil salvia, tomillo, sal y pimienta. Añade 2 cucharadas del glaseado de pera y revuelve hasta integrar; reserva.

Para el pavo

Precalienta tu horno a 230°C.
Coloca el pavo en un refractario apto para horno, rellénalo con la mezcla que preparaste y cubre la cavidad del pavo con papel aluminio. Ata las patas con hilo para cocina y reserva. Revuelve en un tazón la mantequilla junto con salvia, tomillo, sal y pimienta hasta obtener una textura de pomada. Unta el pavo con esta mezcla, ayudándote con tus manos, hasta impregnarlo por completo. Mezcla el caldo de pavo con ½ taza del glaseado de pera y vierte dentro de la bandeja, sin mojar el pavo. Lleva al horno y cocina por 30 minutos. Baja la temperatura del horno a 170°C y cocina por 20 minutos por cada 450g de pavo. Baña el pavo con el resto del glaseado de pera cada 20 minutos y gira la charola una vez por hora, para conseguir una cocción uniforme. Rectifica que el pavo esté listo y bien cocinado con ayuda de un termómetro de cocina. Introdúcelo en la pechuga y asegúrate de que la temperatura interna sea de 73°C. Retira el pavo del horno y reposa por 30 minutos antes de cortar.

Para servir

Pasa los jugos restantes del refractario del pavo a tu licuadora junto con las cebollas y licúa perfectamente hasta incorporar. Cuela sobre una olla chica a fuego medio. Disuelve la fécula en el agua y agrega a la salsa o el gravy. Cocina por 8 minutos sin dejar de mover o hasta espesar. Rebana el pavo, sirve con un poco del relleno y disfruta con esta salsa.

Contenido energético (kcal)	986	Calcio (mg)	115.7
Proteínas (g)	124.8	Sodio (mg)	586
Lípidos (g) (grasas)	35.2	Hierro (mg)	4.7
Colesterol (mg)	484.1	Ácidos grasos saturados (g)	16
Hidratos de carbono (g)	34.1	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	10.3
Fibra dietética (g)	1.9	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	4.9

DULCE DE TEJOCOTE CON JENGIBRE, MANDARINA Y MIEL

Rendimiento 4 porciones + 1⅓ de taza de miel sabor mandarina
Tiempo de preparación 1 hora + tiempo de refrigeración
Porción recomendada ½ taza + 1 cucharada de miel de mandarina

INGREDIENTES

15 tejocotes chicos, sin piel, en mitades y sin hueso
2 tazas de jugo de mandarina
2 tazas de agua
1 raja chica de canela
½ taza de piloncillo, rallado
1 cucharada de jengibre, picado
½ cucharada de ralladura de cáscara de mandarina
2 tazas de Yogurt FAGE® Total 0%

PREPARACIÓN

Coloca en una olla chica los tejocotes con el jugo de mandarina, el agua y la canela. Tapa y cocina a fuego medio por 20 minutos o hasta que los tejocotes suavicen. Retira los tejocotes del líquido de la cocción y reserva. Mide ½ taza del agua en la que se cocinaron los tejocotes y colócala nuevamente en la olla. Agrega el piloncillo y deja a fuego medio hasta que obtengas una consistencia espesa, como de miel. Deja enfriar completamente. Coloca ¾ partes de los tejocotes en tu procesador de alimentos junto con el jengibre y la ralladura de mandarina. Procesa hasta lograr un puré suave y terso. Coloca Yogurt FAGE® Total 0% en un tazón e incorpora el puré de tejocote de manera envolvente; reserva. Reparte en 4 vasos los tejocotes que reservaste y agrega encima la preparación anterior. Refrigera los dulces por al menos 20 minutos y sirve con la miel sabor mandarina. Disfruta.

Contenido energético (kcal)	328	Calcio (mg)	141
Proteínas (g)	14.5	Sodio (mg)	55.8
Lípidos (g) (grasas)	0.9	Hierro (mg)	0
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0
Hidratos de carbono (g)	69.7	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	4.4	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0

COPA NAVIDEÑA DE FRUTAS ROJAS CON YOGURT Y MIEL

Rendimiento 12 porciones
Tiempo de preparación 25 minutos
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

Para las frutas

3 cucharadas de jengibre, rallado
1 taza de jugo de mandarina natural
3 tazas de frambuesas, lavadas y desinfectadas
3 tazas de zarzamoras, lavadas y desinfectadas
1 taza de moras azules, lavadas y desinfectadas
3 tazas de fresas, lavadas, desinfectadas y en mitades
3 cucharadas de romero fresco, picado
3 cucharadas de hojas de menta, lavadas y desinfectadas

Para el armado

8 tazas de Yogurt FAGE® Total 0%
1 vaina de vainilla (las semillas)
4 cucharadas de miel de abeja
1 cucharada de ralladura de cáscara de mandarina
1 cucharada de ralladura de cáscara de limón amarillo
1 taza de moras azules, lavadas y desinfectadas

PREPARACIÓN

Para las frutas

Combina en un tazón el jengibre con el jugo de mandarina. Integra las frutas rojas, romero y menta; revuelve bien. Calienta un sartén grande y coloca adentro la mezcla anterior. Deja a fuego medio por un par de minutos, revolviendo de vez en cuando para que las frutas suavicen ligeramente. Retira del fuego y pisa levemente las frutas con ayuda de un pisa papas. Deja enfriar y reserva.

Para el armado

Combina en un tazón Yogurt FAGE® Total 0% con las semillas de vainilla, la miel de abeja y las ralladuras de cítricos. Mezcla perfectamente hasta incorporar. Arma la copa formando una capa de frutas rojas y una de yogurt. Repite un par de veces más y termina con las moras azules frescas. Lleva a tu mesa y comparte.

Contenido energético (kcal)	197	Calcio (mg)	203.9
Proteínas (g)	18.3	Sodio (mg)	67.2
Lípidos (g) (grasas)	1	Hierro (mg)	0.4
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0
Hidratos de carbono (g)	31	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	5.1	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0

COPA NAVIDEÑA DE FRUTAS
ROJAS CON YOGURT Y MIEL

FAGE®
EL YOGURT #1 EN GRECIA®

FAGE Total 0%
Debido a que se cuela, el yogurt FAGE contiene más proteínas que otros yogurts y es una extraordinaria fuente de nutrición para toda la familia. Su insuperable sabor y textura lo han hecho el embajador del yogurt griego alrededor del mundo.

PIERNA ROSTIZADA CON MIEL Y AJO

Rendimiento 12 porciones
Tiempo de preparación x minutos
Porción recomendada 250g de pierna preparada

INGREDIENTES

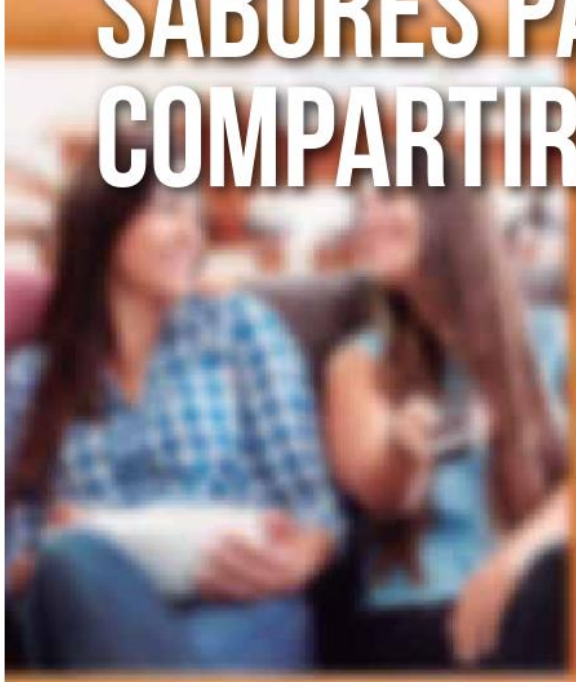
2 cucharadas de sal de grano
3 cucharadas de azúcar mascabado
2 cucharadas de jengibre fresco, rallado
2 cucharaditas de clavo de olor en polvo
2 cucharaditas de mostaza en polvo
1 pierna de cerdo de 3kg con hueso y piel
4 cucharadas de miel
4 dientes de ajo, asados
1 cucharada de romero fresco
1 cucharada de mejorana fresca
½ taza de jugo de naranja agria
¼ de taza de vinagre de manzana
2 cucharadas de aceite de oliva
1 botella de cerveza oscura
1 ½ tazas de agua

PREPARACIÓN

Combina en un tazón la sal junto con el azúcar, el jengibre, el clavo de olor y la mostaza. Corta la piel del cerdo con ayuda de un cuchillo con filo y haz trazos diagonales para marcar rombos de 1cm. Cuida de no llegar a tocar la carne para evitar que la piel se deprenda. Coloca la pierna sobre papel aluminio y, a su vez, dentro de una refractario para hornear. Frótala con la mezcla de especias y refrigera cubierta con plástico auto adherible por 12 horas. Transcurrido el tiempo, retira la pierna del refrigerador y deja que se tempere por 1 hora sin el plástico. Precalienta tu horno a 170°C. Calienta la miel en una olla y añade ajos rostizados, romero, mejorana, jugo de naranja, vinagre y aceite de oliva. Cocina por 5 minutos y pasa al vaso de tu licuadora; procesa hasta incorporar. Baña la pierna con la cerveza, el agua y la mezcla que recién licuaste. Cubre el cerdo con aluminio y hornea por 3 horas 15 minutos. Sube la temperatura a 220°C cuando haya pasado este tiempo, retira el aluminio y continúa horneando por 15 minutos más o hasta que la superficie dore uniformemente. Retira la pierna del horno y deja reposar por 15 minutos antes de cortar. Sirve caliente y disfruta.

Contenido energético (kcal)	473
Proteínas (g)	78.2
Lípidos (g) (grasas)	9.2
Colesterol (mg)	210
Hidratos de carbono (g)	13
Fibra dietética (g)	0
Calcio (mg)	13.6
Sodio (mg)	1284
Hierro (mg)	2.7
Ácidos grasos saturados (g)	2.3
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	4.4
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.4

SIEMPRE HABRÁ SABORES PARA COMPARTIR



Trufas de crema de avellanas y Glenbays®

SABORES QUE DURAN
TODA LA VIDA

Si te gusta ¡Comparte! www.lamadrilena.mx

EVITA EL EXCESO www.alcoholinformate.org.mx SSA 103300201A3060

PONCHE TRADICIONAL

Rendimiento 12 porciones
Tiempo de preparación 45 minutos
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

5L de agua
1 raja chica de canela
1 taza de piloncillo, rallado
3 tazas de tejocotes, sin piel
2 manzanas, en medias lunas
6 guayabas, en mitades
4 cañas de azúcar, sin cáscara y en bastones
1 taza de ciruelas pasa sin hueso
2 cucharadas de flores de jamaica

PREPARACIÓN

Coloca el agua en una olla junto con la canela y el piloncillo. Calienta a fuego alto hasta que hierva. Baja el fuego, incorpora el resto de los ingredientes y cocina por 30 minutos más. Sirve las frutas en tazas individuales y llena con el ponche. Disfruta caliente.

Contenido energético (kcal)	223	Calcio (mg)	4.8
Proteínas (g)	1.7	Sodio (mg)	6.8
Lípidos (g) (grasas)	1	Hierro (mg)	0.1
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0.1
Hidratos de carbono (g)	56.6	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	5.3	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.1

PONCHE

Durante el invierno, la mezcla de ingredientes de esta bebida, te ofrece: fósforo para prevenir el insomnio, vitamina C para combatir los resfriados y propiedades antibacterianas y digestivas

PAN CASERO DE CHOCOLATE

Rendimiento 10 porciones
Tiempo de preparación 40 minutos + tiempo de reposo
Porción recomendada 1 rebanada

INGREDIENTES

Para la masa madre
200g de harina
8g de levadura instantánea
¾ de taza de leche tibia

Para el pan casero
200g de harina
40g de Cocoa HERSHEY'S®
3g de levadura instantánea
75g de azúcar
3 yemas
2 huevos
100g de mantequilla sin sal
1 taza de Chispas de chocolate con leche HERSHEY'S®
1 vaina de vainilla (las semillas)
Una pizca de sal
4 cucharadas de harina (para enharinar)
½ taza de la nueva Crema con cacao y avellanas HERSHEY'S® Untable

Contenido energético (kcal)	421
Proteínas (g)	8.1
Lípidos (g) (grasas)	21.4
Colesterol (mg)	99.7
Hidratos de carbono (g)	48.9
Fibra dietética (g)	2.9
Calcio (mg)	20
Sodio (mg)	105.9
Hierro (mg)	1.4
Ácidos grasos saturados (g)	8.4
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	2.1
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	3.4

PREPARACIÓN

Para la masa madre
Combina en un tazón, harina, levadura y leche. Mezcla con ayuda de una pala de madera y cubre el tazón con plástico adherible. Deja reposar la masa para fermentar por 12 horas en un lugar templado y sin luz directa del sol.

Para el pan casero
Precalienta tu horno a 180°C.
Integra en el tazón de tu batidora, harina, Cocoa HERSHEY'S®, levadura y la mitad del azúcar. Comienza a batir con el aditamento de gancho y agrega, una a una, las yemas hasta incorporar; haz lo mismo con los huevos. Añade la masa madre y sigue batiendo. Integra el resto del azúcar y permite que se comience a formar una masa homogénea. Vierte la mantequilla fundida e incorpora por completo. Finalmente añade las Chispas de chocolate con leche HERSHEY'S®, semillas de vainilla y sal. Sigue batiendo a velocidad media hasta obtener una masa elástica y homogénea. Engrasa y enharina un molde circular de 12cm de diámetro y forma un cilindro de papel estrella en su interior. Enharina ligeramente tu superficie de trabajo y amasa por 1 minuto. Forma una bola y pásala al molde que preparaste. Deja reposar el pan casero por 1 hora, a temperatura ambiente, hasta que duplique su tamaño. Hornea el pan de 25 a 30 minutos o hasta que la superficie esté dorada. Retira del horno y deja reposar en una rejilla enfriadora. Unta la superficie con la nueva Crema con cacao y avellanas HERSHEY'S® Untable y, si lo deseas, decora con más Chispas de chocolate con leche HERSHEY'S®.

®Marcas registradas y/o en trámite por Hershey Chocolate & Confectionery Corp., usadas bajo licencia por Hershey México S.A. de C.V.

PECHUGAS RELLENAS CON FRUTAS SECAS Y SALSA DE NUEZ

PECHUGAS RELLENAS CON FRUTAS SECAS Y SALSA DE NUEZ

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 25 minutos
Porción recomendada 70g de pechuga rellena + 2 cucharadas de salsa

Contenido energético (kcal)	317.5
Proteínas (g)	23.9
Lípidos (g) (grasas)	35.3
Colesterol (mg)	17.7
Hidratos de carbono (g)	18
Fibra dietética (g)	2.3
Calcio (mg)	72.3
Sodio (mg)	200
Hierro (mg)	0.4
Ácidos grasos saturados (g)	3.6
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	4.6
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	5.8

INGREDIENTES

Para la salsa

1 taza de nueces, tostadas
½ taza de caldo de pollo sin sal
2 cucharadas de queso parmesano, rallado
¼ de taza de crema baja en grasa
¼ de taza de agua
1 cucharada de mantequilla sin sal
2 dientes de ajo, picados
Una pizca de pimienta negra molida

Para el relleno

1 taza de requesón
⅓ de taza de chabacanos deshidratados, picados
⅓ de taza de orejones de manzana, picados
¼ de taza de ciruelas pasa sin hueso, picadas
¼ de taza de almendras, tostadas y ligeramente picadas
2 cucharadas de romero fresco, picado

Para las pechugas

4 medias pechugas de pollo, limpias y sin hueso
Una pizca de Sal La Fina[MR] y pimienta negra molida
2 cucharadas de aceite de canola

PREPARACIÓN

Para la salsa

Licúa las nueces con el caldo de pollo, el queso, la crema y el agua hasta incorporar. Calienta un sartén, funde la mantequilla, agrega el ajo y deja que esté ligeramente dorado; incorpora la salsa y aumenta el sabor con pimienta. Calienta a fuego bajo por un par de minutos, sin dejar de mover. Retira del fuego y reserva.

Para el relleno

Mezcla todos los ingredientes en un tazón y reserva.

Para las pechugas

Precalienta tu horno a 180°C.
Inserta un cuchillo al centro de un extremo de cada pechuga y haz una incisión, cuidando de no llegar al otro extremo. Rellena con la mezcla de requesón y frutos secos, ayudándote con una cuchara chica o una manga de repostería. Coloca las pechugas rellenas en una charola para horno con papel encerado, espolvoréalas con Sal La Fina[MR] y pimienta, y barnízalas con aceite de canola. Sella las pechugas en un sartén caliente hasta que tomen un tono dorado y regrésalas a la charola. Cubre con papel aluminio y hornea de 8 a 10 minutos más, o hasta que el pollo esté firme y bien cocinado al centro. Sirve saliendo del horno con la salsa de nuez y disfruta de inmediato.

POLENTA DE AMARANTO CON HONGOS MIXTOS

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 30 minutos
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
2 echalotes, finamente picados
2 tazas de amaranto natural
1 taza de hongos crimini, rebanados
1 hongo portobello chico, rebanado
½ taza de hongos pajarito, limpios
Una pizca de sal y pimienta negra molida
2 cucharaditas de tomillo fresco, limpio
3½ tazas de agua hirviendo
3 cucharadas de chiles chipotles adobados, picados
1 cebolla cambray, finamente rebanada (con tallo)

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en una olla mediana a fuego medio. Integra los echalotes y cocina hasta que transparenten; integra el amaranto y revuelve bien. Añade los hongos y permite que comiencen a suavizar; no dejes de mover. Vierte el agua hirviendo a la olla, tapa, baja el fuego y cocina por 15 minutos; aumenta el sabor con sal, pimienta y tomillo. Continúa cocinando hasta que el amaranto esté ligeramente suave por fuera, pero crujiente por dentro, y la preparación haya tomado la consistencia de avena cocinada; de 10 a 15 minutos más, aproximadamente. Sirve en tazones individuales y decora con chipotle y cebolla cambray. Disfruta.

Contenido energético (kcal)	126	Calcio (mg)	140.3
Proteínas (g)	4.3	Sodio (mg)	359
Lípidos (g) (grasas)	8	Hierro (mg)	1.8
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	1.1
Hidratos de carbono (g)	12.4	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	5.6
Fibra dietética (g)	1.7	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.7

PONCHE CON JUGO DE ARÁNDANOS

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 15 minutos
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

3 tazas de jugo de arándano
2 tazas de agua
2 clavos de olor
1 raja chica de canela
4 cucharadas de miel de abeja
½ taza de arándanos deshidratados
2 naranjas, en rodajas delgadas
2 mandarinas, en supremas
1 cucharada de jengibre, picado

PREPARACIÓN

Coloca los líquidos en una olla mediana y calienta junto con los clavos, la canela y la miel hasta que hierva. Baja el fuego e incorpora el resto de los ingredientes. Cocina de 15 a 20 minutos, para que todos los sabores se integren. Sirve caliente y disfruta.

Contenido energético (kcal)	249	Calcio (mg)	38.4
Proteínas (g)	0.9	Sodio (mg)	29.2
Lípidos (g) (grasas)	0.4	Hierro (mg)	0.4
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0
Hidratos de carbono (g)	63.4	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	3.5	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0

GOMITAS NATURALES SIN AZÚCAR

Rendimiento 12 porciones
Tiempo de preparación 40 minutos
Porción recomendada 2 gomitas

INGREDIENTES

500g de fresas, lavadas y desinfectadas
⅓ de taza de jugo de limón
2 sobres de Canderel® Stevia
Colorante vegetal rojo
60g de grenetina

PREPARACIÓN

Retira las hojas de las fresas y córtalas en cuartos. Colócalas en tu licuadora o procesador de alimentos y procesa hasta hacerlas puré. Mide 2 tazas de este puré y pásalo a un tazón. Añade el jugo de limón, Canderel® Stevia y gotas de colorante vegetal rojo (mide gota por gota hasta obtener el tono de tu preferencia). Revuelve bien hasta incorporar todos los ingredientes. Coloca sobre otro tazón un trozo grande de manta de cielo limpia y vacía la mezcla de fresa sobre esta. Junta los extremos de la manta y envuelve bien el puré. Exprime el contenido de la manta de cielo para colarlo y extraer la mayor cantidad de líquido. Deberás obtener al menos 1¾ tazas después de exprimir. Coloca la mezcla dentro de un sartén con antiadherente y espolvorea encima la grenetina. Deja hidratar por 5 minutos. Calienta la preparación a fuego medio y revuelve ocasionalmente hasta que suelte un hervor suave. Comienza a revolver constantemente cuando la preparación hierva intensamente y, una vez que no puedas deshacer las burbujas de la superficie, mantén el sartén al fuego durante 30 segundos más y retíralo enseguida. Deja reposar la mezcla hasta que las burbujas desaparezcan. Vacía la preparación dentro de moldes para gomitas, deja enfriar por 1 hora y refrigera hasta que las gomitas estén firmes. Comparte y disfruta.

Contenido energético (kcal)	32	Calcio (mg)	7.1
Proteínas (g)	4.6	Sodio (mg)	15.5
Lípidos (g) (grasas)	0.1	Hierro (mg)	0.2
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0
Hidratos de carbono (g)	3.7	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	0.9	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.1

tip Puedes hacer combinaciones y utilizar la fruta de tu preferencia para preparar gomitas de diferentes colores.

GOMITAS
NATURALES
SIN AZÚCAR

TOSTI BOLITAS
DE CANGREJO
BOTANERAS

TOSTITOS

TOSTITOS® SALSA VERDE

Tostadas de maíz con sabor SALSA VERDE. Ideales para combinar con diferentes ingredientes y preparar botanas y platillos favoritos, ¡a tu gusto!

PREPÁRALOS
A TU GUSTO®

TOSTI BOLITAS DE CANGREJO BOTANERAS

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Porción recomendada 4 bolitas de 20g + 2 cucharaditas de dip

INGREDIENTES

3 tazas de carne de cangrejo, limpia y cocinada
½ de cebolla morada, finamente picada
4 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y finamente picado
1 huevo, batido
1 cucharada de mostaza Dijon
Una pizca de pimienta negra molida
1 cucharadita de páprika
1 bolsa de Tostitos® Salsa Verde®, molidos
1 taza de avena molida
1 taza de aceite de canola (para freír)
½ lata de Dip en polvo Tostitos® Cebolla Francesa

PREPARACIÓN

Combina en un tazón, carne de cangrejo, cebolla morada, 2 cucharadas de perejil, huevo, mostaza, pimienta y Tostitos® Salsa Verde®, molidos. Combina con las manos hasta formar una mezcla homogénea y compacta, fácil de moldear. Forma pelotas medianas con la preparación y pásalas a un plato con avena molida; ruédalas para cubrirlas por completo y reserva. Calienta el aceite en una olla chica y fríe las pelotas de cangrejo por tandas, hasta que doren por completo. Una vez listas, escurre bien y deja reposar sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Sirve de inmediato y decora con Dip en polvo Tostitos® Cebolla Francesa y un poco del perejil restante. Disfruta.

Contenido energético (kcal)	589	Calcio (mg)	87.7
Proteínas (g)	23.4	Sodio (mg)	784
Lípidos (g) (grasas)	42.5	Hierro (mg)	0.9
Colesterol (mg)	140.6	Ácidos grasos saturados (g)	8.4
Hidratos de carbono (g)	28.8	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	20.1
Fibra dietética (g)	2.9	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	10.6

COME BIEN

JUGO DE JENGIBRE CON MORA AZUL

Rendimiento 1 porción
Tiempo de preparación 10 minutos
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

1 cucharada de jengibre, picado
2 cucharadas de jugo de limón
½ taza de moras azules, lavadas y desinfectadas
1 cucharada de miel de agave
12 hojas de menta, lavadas y desinfectadas
1 taza de agua

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta incorporar. Sirve y disfruta.

Contenido energético (kcal)	186	Calcio (mg)	5.2
Proteínas (g)	1	Sodio (mg)	316.7
Lípidos (g) (grasas)	1.3	Hierro (mg)	0.2
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0
Hidratos de carbono (g)	17.9	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	1.7	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.1

tip

Si quieres mejorar la visión, evitar resfriados y mantener una buena circulación, esta receta es ¡para ti!

Mora Azul
Contiene vitaminas A, C y K; además, ácido fólico que ayuda al organismo a generar células nuevas

Jengibre
Combate resfriados gracias a su poder antiviral

Limón
Es rico en vitamina C y hierro, que previene la aparición de moretones

Menta
Su contenido de omega 3, vitaminas y minerales, acabarán con tus dolores de cabeza

PANQUECITOS DE ELOTE Y QUESO

Rendimiento 12 panquecitos
Tiempo de preparación 35 minutos
Porción recomendada 1 panquecito

INGREDIENTES

1 taza de leche descremada
125g de mantequilla, fundida
2 huevos, ligeramente batidos
1 taza de granos de elote amarillos
2 cebollitas cambray, finamente picadas
½ taza de queso manchego rallado
Una pizca de sal y pimienta negra molida
2 ½ tazas de harina, cernida
½ taza de harina de maíz, cernida
1 ½ cucharaditas de polvo para hornear, cernido

PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 210°C.
Combina en un tazón la leche junto con mantequilla, huevos, granos de elote, cebollas, queso, sal y pimienta. Bate con ayuda de un batidor globo hasta integrar. Coloca las harinas y el polvo para hornear en un tazón. Forma un hueco al centro y agrega la mezcla de leche. Incorpora perfectamente con ayuda de una cuchara metálica, hasta obtener una textura burda y pesada. Reparte la mezcla en una charola de moldes individuales para panqué (125ml c/u) ligeramente engrasada. Hornea de 20 a 25 minutos hasta que doren ligeramente. Retira del horno y reposa por 5 minutos antes de desmoldar.

Contenido energético (kcal)	238	Calcio (mg)	40.3
Proteínas (g)	6.6	Sodio (mg)	47
Lípidos (g) (grasas)	11.3	Hierro (mg)	1.7
Colesterol (mg)	54.3	Ácidos grasos saturados (g)	5.2
Hidratos de carbono (g)	28.5	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	2.1
Fibra dietética (g)	1.6	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	ND

FRUIT CAKE DE CHOCOLATE

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 55 minutos
Porción recomendada 1 rebanada con 1 cucharada de Crema con cacao HERSHEY'S® Untable

INGREDIENTES

200g de mantequilla sin sal
200g de azúcar mascabado
100g de Barras de repostería HERSHEY'S® chocolate semiamargo
75ml de brandy
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de uvas pasa
½ taza de uvas pasa, güeras
1 taza de arándano deshidratado
½ taza de chabacanos deshidratados, ligeramente picados
200g de harina de trigo
1 cucharadita de polvo para hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
100g de almendras, molidas
3 cucharadas de Cocoa HERSHEY'S®
Una pizca de cardamomo molido
Una pizca de canela molida
Una pizca de pimienta negra molida
3 huevos, ligeramente batidos
La nueva Crema con cacao HERSHEY'S® Untable, al gusto

Contenido energético (kcal)	729
Proteínas (g)	11.9
Lípidos (g) (grasas)	33.9
Colesterol (mg)	79.9
Hidratos de carbono (g)	92.2
Fibra dietética (g)	8
Calcio (mg)	54
Sodio (mg)	129.8
Hierro (mg)	2.7
Ácidos grasos saturados (g)	9.3
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	7.6
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	9.5

PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C.
Forra un molde para panqué rectangular con papel encerado y reserva. Calienta la mantequilla en un sartén grande y añade azúcar, Barras de repostería HERSHEY'S® chocolate semiamargo, brandy, extracto de vainilla y frutas deshidratadas. Mezcla y cocina hasta que el chocolate se funda. Retira del fuego y reserva. Bate en un tazón, harina, polvo para hornear, bicarbonato de sodio, almendras molidas, Cocoa HERSHEY'S®, cardamomo, canela y pimienta. Pasa la mezcla de chocolate y frutos secos (todavía tibia) a un tazón grande, añade los huevos batidos y la mezcla de polvos. Incorpora todo perfectamente hasta obtener una masa bien integrada. Vierte la mezcla al molde previamente forrado y hornea por 60 minutos aproximadamente, o hasta que al introducir un palillo al centro, éste salga limpio. Una vez listo, desmolda el pan y deja enfriar sobre una rejilla. Comparte y disfruta una rebanada untada con la nueva Crema con cacao HERSHEY'S® Untable.

®Marcas registradas y/o en trámite por Hershey Chocolate & Confectionery Corp., usadas bajo licencia por Hershey México S.A. de C.V.

Tostitos

TOSTADAS PLANAS TOSTITOS®

Las Tostadas Tostitos® están cuidadosamente elaboradas con ingredientes que son por naturaleza libres de colesterol y con 0 gramos de grasas trans para que tú y tu familia disfruten del delicioso sabor a maíz.

PREPÁRALOS A TU GUSTO

TOSTADAS DE PAVO EN ESCABECHE CON CEBOLLITAS ENCURTIDAS

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 30 minutos
Porción recomendada 1 tostada con 90g de pavo

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, picados
10 bulbos de cebollas cambray chicas
1 zanahoria, en cubos chicos
1 chile jalapeño, sin semillas y picado
2 supremas de pechuga de pavo natural (180g c/u)
½ taza de vinagre de vino blanco
1 ½ tazas de caldo de pollo sin sal
2 hojas de laurel
2 ramitas de tomillo
2 ramitas de mejorana
3 pimientas gordas
½ cucharadita de comino molido
Una pizca de sal
4 Tostadas Planas Tostitos®
4 cucharadas de Dip Tostitos® en polvo sabor Mexicano, preparado según las instrucciones del empaque

PREPARACIÓN

Calienta un sartén mediano y profundo; agrega el aceite de oliva. Incorpora los ajos y las cebollas y cocina hasta que transparenten. Agrega el resto de los vegetales y cocina por un minuto. Coloca la pechuga de pavo en el sartén y permite que dore por ambos lados. Agrega el vinagre, el caldo, las hierbas de olor, las especias y la sal. Revuelve bien, baja el fuego, tapa y cocina por 20 minutos o hasta que el pavo esté bien cocinado. Reposa el escabeche una vez que el pavo esté listo y corta la pechuga en rebanadas. Sirve porciones del escabeche en tus Tostadas Planas Tostitos® untadas con Dip Tostitos® en polvo sabor Mexicano y disfruta.

Contenido energético (kcal)	403	Calcio (mg)	5.7
Proteínas (g)	26.3	Sodio (mg)	415.8
Lípidos (g) (grasas)	20.8	Hierro (mg)	0.1
Colesterol (mg)	54.4	Ácidos grasos saturados (g)	4.5
Hidratos de carbono (g)	30.3	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	10.8
Fibra dietética (g)	2.6	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.9

COME BIEN

POSTRE FRÍO DE CHÍA Y MORAS AZULES

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 40 minutos
Porción recomendada ½ molde individual

INGREDIENTES

2 plátanos tabasco
1 ½ tazas de moras azules, lavadas y desinfectadas
2 tazas de agua
⅓ de taza de semillas de chía
3 cucharadas de miel de agave
Hojas de menta, lavadas y desinfectadas (para decorar)

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en tu licuadora hasta integrar por completo. Pasa la mezcla a tazones individuales y lleva a tu refrigerador por 1 hora o hasta el momento de servir. para que el postre adquiera una consistencia gelatinosa. Decora con hojas de menta y disfruta.

Contenido energético (kcal)	154	Calcio (mg)	0
Proteínas (g)	2.8	Sodio (mg)	113
Lípidos (g) (grasas)	4.8	Hierro (mg)	0.1
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0
Hidratos de carbono (g)	17.6	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0.3
Fibra dietética (g)	6.3	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	3.3

JUGO DE GUAYABA, MENTA Y CHÍA

Rendimiento 1 porción
Tiempo de preparación 5 minutos
Porción recomendada 1 vaso

INGREDIENTES

2 guayabas, sin semillas y en cuartos
10 hojas de menta, lavadas y desinfectadas
1 taza de agua
½ cucharada de miel de agave
1½ cucharadas de jengibre picado
½ cucharada de chía

PREPARACIÓN

Licúa guayabas, menta, agua, miel de agave y jengibre hasta incorporar. Sirve en un vaso y agrega la chía; agita y disfruta.

Contenido energético (kcal)	303	Calcio (mg)	14.8
Proteínas (g)	5.8	Sodio (mg)	317.8
Lípidos (g) (grasas)	8.3	Hierro (mg)	0.2
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0.2
Hidratos de carbono (g)	27.8	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0.5
Fibra dietética (g)	11.9	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	5.3

tip

Si quieres combatir el estrés, olvidarte de la gastritis, mejorar el movimiento intestinal y eliminar grasas y toxinas, esta receta es ¡para ti!

Guayaba
Sus antioxidantes y vitaminas ayudan a combatir el estrés

Jengibre
Su poder antibacteriano evitará que tengas episodios de gastritis

Chía
Su gran concentración de mucílago ayuda al movimiento intestinal

Miel de agave
Contiene fructooligosacáridos que ayudan a eliminar grasas y toxinas

TOSTADAS DE ENSALADA DE COL CON JALAPEÑO Y POLLO

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Porción recomendada 1 tostada con 35g de pollo

INGREDIENTES

Para el aderezo

2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
2 cucharadas de crema baja en grasa
2 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharadita de mostaza Dijon
1 cucharadita de tomillo fresco, limpio
1 cucharadita de semillas de cilantro, molidas (opcional)
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para la ensalada

1 taza de col morada, fileteada
1 taza de col blanca, fileteada
½ taza de zanahorias, en julianas
1 chile jalapeño, sin semillas y en julianas
¼ de taza de tallos de cilantro, lavados, desinfectados y fileteados
½ pechuga de pollo, cocinada y deshebrada (trozos grandes)
4 Tostadas Tosti-Cazuelas® Tostitos®

PREPARACIÓN

Para el aderezo

Coloca todos los ingredientes en un tazón y bate con ayuda de un batidor globo, hasta obtener una mezcla homogénea; reserva.

Para la ensalada

Agrega los vegetales junto con el cilantro y el pollo dentro del tazón con el aderezo y revuelve bien para que se impregnen con todo el sabor. Deja reposar en refrigeración por 10 minutos. Sirve la ensalada en tus Tostadas Tosti-Cazuelas® Tostitos® y disfruta de inmediato.

Contenido energético (kcal)	239	Calcio (mg)	17.6
Proteínas (g)	11.6	Sodio (mg)	423.3
Lípidos (g) (grasas)	11.5	Hierro (mg)	0.2
Colesterol (mg)	31.8	Ácidos grasos saturados (g)	3.8
Hidratos de carbono (g)	22.4	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	3.2
Fibra dietética (g)	2.3	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	3.7

COME BIEN

TOSTADAS DE ENSALADA DE COL CON JALAPEÑO Y POLLO

ROLES DE QUESO AMARILLO Y TOCINO

ROLES DE QUESO AMARILLO Y TOCINO

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 35 minutos
Porción recomendada 1 rollo

INGREDIENTES

250g de pasta de hojaldre
2 cucharadas de harina (para enharinar)
10 rebanadas de Queso Amarillo Rebanado Chilchota®
3 rebanadas delgadas de tocino, cocinadas y picadas
3 cebollas cambray, finamente fileteadas (con tallo)
½ taza de granos de elote blanco, cocinados
2 chiles jalapeños, limpios y en julianas
Una pizca de pimienta negra molida y pimentón
2 cucharadas de agua
1 huevo batido con 2 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C.
Extiende la pasta de hojaldre en tu superficie de trabajo ligeramente enharinada. Corta un rectángulo de 40cm x 50cm aproximadamente y 0.5cm de grosor. Acomoda encima las rebanadas de Queso Amarillo Rebanado Chilchota®, dejando libres las orillas para sellar perfectamente. Extiende sobre el queso la cebolla, el elote y los chiles; espolvorea con pimienta y pimentón. Barniza las orillas de la masa con agua y enrolla el hojaldre como si estuvieras haciendo sushi; envuelve perfectamente el relleno. Coloca el rollo relleno sobre una charola con papel encerado y mete al congelador por 10 minutos. Retira y divide el rollo en 8 partes iguales. Acomoda los roles dentro de un refractario rectangular y barniza la superficie con el huevo batido. Hornea de 15 a 20 minutos o hasta que tomen un tono dorado uniforme. Sirve saliendo del horno y lleva hasta tu mesa. Comparte y disfruta.

Contenido energético (kcal)	269	Calcio (mg)	7
Proteínas (g)	7.2	Sodio (mg)	415
Lípidos (g) (grasas)	18.7	Hierro (mg)	1
Colesterol (mg)	28.4	Ácidos grasos saturados (g)	4.4
Hidratos de carbono (g)	18.9	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	3.4
Fibra dietética (g)	1.1	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	7.2

PASTA CON HIGOS Y PECHUGA DE PAVO HORNEADA

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Porción recomendada ½ taza de pasta preparada

INGREDIENTES

1½ cucharadas de aceite de oliva
2 echalotes, fileteados
8 higos, en cuartos
6 rebanadas de Pechuga de Pavo Horneada Zwan®, picadas
1 cucharadita de mejorana fresca, finamente picada
2 cucharaditas de chile ancho, finamente picado
200g de *fettuccine*, cocinado según indicaciones del empaque
¼ de taza de vino blanco
Una pizca de sal y pimienta negra molida
¼ de taza de queso parmesano, en láminas
2 cucharadas de almendras, tostadas y ligeramente picadas

PREPARACIÓN

Calienta un sartén profundo, vierte aceite y cocina el echalote hasta que dore ligeramente. Incorpora los higos y saltea por un minuto. Integra la Pechuga de Pavo Horneada Zwan® junto con la mejorana y el chile ancho; revuelve y deja cocinar por 30 segundos más. Añade la pasta y aumenta el sabor con sal y pimienta. Vierte el vino y calienta por un par de minutos. Sirve la pasta caliente y decora con queso y almendras. Disfruta.

Contenido energético (kcal)	291	Calcio (mg)	126.8
Proteínas (g)	12.8	Sodio (mg)	430.5
Lípidos (g) (grasas)	10.3	Hierro (mg)	1.2
Colesterol (mg)	6.6	Ácidos grasos saturados (g)	2.4
Hidratos de carbono (g)	38.1	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	5.8
Fibra dietética (g)	5.7	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.2

GNOCCHIS CON PECHUGA DE PAVO Y VEGETALES

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 30 minutos
Porción recomendada ½ taza de *gnocchis* con 30g de pechuga de pavo

Contenido energético (kcal)	374
Proteínas (g)	16.1
Lípidos (g) (grasas)	18.5
Colesterol (mg)	6.6
Hidratos de carbono (g)	38.4
Fibra dietética (g)	8.6
Calcio (mg)	98.9
Sodio (mg)	527.1
Hierro (mg)	1.9
Ácidos grasos saturados (g)	3.6
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	11.8
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.5

INGREDIENTES

Para la salsa

10 tomates (jitomates), escalfados, sin semillas y en cuartos
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de orégano seco molido
½ cucharadita de albahaca seca molida
Una pizca de sal y pimienta negra molida
½ taza de caldo de vegetales sin sal
¼ de taza de vino tinto

Para los *gnocchis*

2L de agua
Una pizca de sal de grano
200g de *gnocchis* de papa
2 cucharadas de aceite de oliva
1 echalote, finamente picado
½ taza de chícharos, blanqueados
1 taza de ejotes verdes, en mitades y blanqueados
1 taza de Pechuga de Pavo Parmigiana Zwan®, en cubos chicos
Una pizca de pimienta negra molida
¼ de taza de queso parmesano, rallado

PREPARACIÓN

Para la salsa

Precalienta tu horno a 180°C.
Coloca los tomates y los ajos en un refractario. Báñalos con aceite de oliva, espolvorea la pimienta y las hierbas aromáticas; hornea por 12 minutos o hasta que cambien de color. Licúa con caldo de pollo y vierte sobre una olla caliente. Añade el vino y cocina por 8 minutos más; reserva.

Para los *gnocchis*

Hierve el agua con la sal en una olla alta, agrega los *gnocchis* y cocina por 4 minutos o hasta que suban a la superficie. Escurre y reserva. Vierte aceite en un sartén caliente, agrega echalote, chícharos y ejotes; saltea por un minuto. Incorpora la Pechuga de Pavo Parmigiana Zwan® y cocina por 2 minutos más. Aumenta el sabor con pimienta e incorpora los *gnocchis*. Añade la salsa y revuelve bien hasta calentar. Sirve de inmediato y disfruta con queso parmesano rallado.

QUICHE DE PECHUGA DE PAVO

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 40 minutos
Porción recomendada 1 rebanada

INGREDIENTES

Para la base

2 tazas de harina
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de azúcar
1 yema de huevo
135g de mantequilla sin sal, fría y en cubos chicos
6 cucharadas de agua helada

Para el relleno

2 cebollas, fileteadas
2 tazas de Pechuga de Pavo Natural Zwan®, picada
8 huevos
1 taza de crema para batir
Una pizca de pimienta negra molida

Para servir

1 taza de ejotes verdes, blanqueados y en tercios
1 taza de tomates (jitomates) *cherry*, en mitades
4 cucharadas de hojas de hierbabuena, lavadas y desinfectadas
3 cucharadas de hojas de perejil, lavadas, desinfectadas y fileteadas
2 cucharadas de eneldo fresco, lavado y desinfectado
2 cucharaditas de aceite de oliva
½ limón (el jugo)
Una pizca de sal y pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Para la base

Integra en un tazón todos los polvos, en otro tazón combina la yema con el agua fría y bate con ayuda de un globo batidor. Integra la mantequilla al tazón de los polvos y mezcla con ayuda de las manos hasta obtener una textura arenosa. Vierte la mezcla de yema y continúa trabajando la masa hasta obtener una consistencia compacta y lisa. De ser necesario, agrega un poco más de agua durante el proceso para integrar bien todos los ingredientes. Forma una bola con la masa y cúbrela con plástico adherible, llévala a tu refrigerador y déjala reposar por 30 minutos. Estira la masa en tu superficie de trabajo previamente enharinada hasta obtener un círculo de 40cm de diámetro aproximadamente. Cubre toda la superficie de un molde circular de 20cm desmontable con el círculo de masa. Presiona con ayuda de los dedos todas las orillas y la base para asegurarte de eliminar cualquier burbuja de aire que pueda formarse y evitar que la masa se infle durante el horneado; reserva.

Para el relleno

Calienta un sartén y agrega las cebollas. Cocínalas a fuego bajo hasta que comiencen a cambiar de color y adquieran una tonalidad traslúcida. Integra la Pechuga de Pavo Natural Zwan® y continúa cocinando la preparación por un par de minutos más, hasta que dore ligeramente. Retira del fuego y enfría. Mezcla en un tazón los huevos junto con la crema y la pimienta e integra la preparación del sartén completamente fría. Vacía el relleno sobre el molde con la base que reservaste y hornea a 180°C por 25 minutos o hasta que la superficie del quiche se vea firme y las orillas doradas. Apaga el horno y deja reposar el quiche adentro hasta entibiar. Retira del horno, desmolda y deja reposar por 5 minutos más sobre una rejilla.

Para servir

Mezcla en un tazón todos los ingredientes para formar una ensalada. Vacía la ensalada encima del quiche y sirve de inmediato. Corta en rebanadas y comparte.

Contenido energético (kcal)	496	Calcio (mg)	30.9
Proteínas (g)	17.7	Sodio (mg)	701.4
Lípidos (g) (grasas)	32.3	Hierro (mg)	2.7
Colesterol (mg)	276.7	Ácidos grasos saturados (g)	19.1
Hidratos de carbono (g)	35.3	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	6.4
Fibra dietética (g)	2.6	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.3

QUICHE DE
PECHUGA
DE PAVO

ROMERITOS C

Rendimiento 24 porciones
Tiempo de preparación 35 minutos
Porción recomendada ½ taza

INGREDIENTES

Para las tortitas de camarón

1 taza de camarones secos
1 taza de queso fresco
1 taza de arroz, cocinado
6 huevos
2 cucharadas de aceite de canola

Para los romeritos

2 tazas de pasta de mole negro
2 tazas de caldo de pollo sin sal
6 tazas de romeritos, limpios
2 papas, cocinadas y en cubos medianos

PREPARACIÓN

Para las tortitas de camarón

Muele los camarones en tu procesador, hasta obtener un polvo fino. Pasa el polvo de camarón a un tazón y agrega queso, arroz y huevo. Mezcla muy bien con ayuda de tus manos hasta obtener una mezcla homogénea. Calienta el aceite en un sartén mediano con antiadherente y vacía toda la mezcla del tazón, extiéndela por toda la superficie del sartén y cocínala por ambos lados hasta que dore y esté firme. Retira la torta del sartén y córtala en cuadros de 3x3cm; reserva.

Para los romeritos

Calienta en una olla el mole junto con el caldo de pollo. Mezcla con ayuda de una cuchara de madera hasta integrar los ingredientes y cocina a fuego bajo por 10 minutos sin dejar de mover, hasta que hierva. Agrega los romeritos junto con las papas y las tortitas de camarón. Tapa y deja cocinar por 5 minutos más para permitir que se integren todos los sabores. Sirve caliente y disfruta.

Contenido energético (kcal)	56	Calcio (mg)	64
Proteínas (g)	6	Sodio (mg)	432
Lípidos (g) (grasas)	4	Hierro (mg)	1
Colesterol (mg)	51	Ácidos grasos saturados (g)	0
Hidratos de carbono (g)	10	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	2	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0

TARTA ABIERTA DE TOMATES Y PECHUGA DE PAVO

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 50 minutos
Porción recomendada 1 rebanada

INGREDIENTES

Para la base

250g de harina
Una pizca de sal
125g de mantequilla sin sal, en cubos (fríos)
1 huevo
¼ de taza de agua

Para el relleno

½ taza de tomates *cherry* rojos, en mitades
½ taza de tomates *cherry* amarillos, en mitades
2 tomates *heirloom*, en cubos grandes
⅔ de taza de Pechuga de Pavo Natural Zwan®, picada
3 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de sal y pimienta negra molida
¼ de cucharadita de orégano fresco, picado
10 hojas de albahaca, lavadas, desinfectadas y picadas

Para el armado

2 cucharadas de harina
⅓ de taza de queso ricotta
1 yema
2 cucharadas de leche descremada

Contenido energético (kcal)	341.5
Proteínas (g)	7.9
Lípidos (g) (grasas)	22
Colesterol (mg)	89.9
Hidratos de carbono (g)	28.7
Fibra dietética (g)	1.7
Calcio (mg)	25.8
Sodio (mg)	192.7
Hierro (mg)	2.7
Ácidos grasos saturados (g)	10.6
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	8.2
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1

PREPARACIÓN

Para la base

Mezcla con tus manos, harina, sal y mantequilla hasta obtener una textura arenosa. Incorpora el huevo (cuida de no trabajar demasiado la masa) y, por último, el agua. Amasa hasta lograr una masa suave y elástica. Envuelve con plástico auto adherible y refrigera durante 25 minutos.

Para el relleno

Mezcla en un tazón los tomates y la Pechuga de Pavo Natural Zwan® con aceite de oliva y aumenta el sabor con sal, pimienta y hierbas aromáticas; reserva.

Para el armado

Precalienta tu horno a 180°C.
Extiende la masa sobre una superficie enharinada, hasta formar un disco de 0.5cm de grosor x 20cm de diámetro. Pásalo a una charola con papel encerado y espolvorea con harina. Coloca el relleno sobre la masa extendida, dejando 2cm de orilla libre. Distribuye el queso sobre la tarta y dobla el contorno hacia el centro. Bate el huevo con la leche y barniza la tarta. Hornea por 20 minutos o hasta que la masa dore ligeramente. Sirve saliendo del horno y disfruta.

CHEF OROPEZA
AL NATURAL
·SABORES AUTÉNTICOS·
• AL NATURAL® es el nuevo movimiento del Chef Oropeza creado para mejorar tu salud y alimentación
• El objetivo primordial es que te sientas bien 'por dentro y por fuera'
• Cada menú ofrece un mayor aporte de proteínas y evita la inflamación de las articulaciones; también mejora la circulación, estimula la recuperación muscular, elimina toxinas y reactiva el sistema inmunológico.
La línea de alimentación AL NATURAL® es saludable y deliciosa. Aquí, algunas opciones:
Snacks o recompensas Son preparados con semillas AL NATURAL® con aporte nutrimental inteligente. Incluyen características variables, como bajos en grasa, libres de gluten, raw y sin azúcar añadida, entre otras.
Jugos de extracción en frío Son elaborados con ingredientes crudos, al natural, en una máquina creada para evitar la oxidación que permite verdaderamente conservar los nutrientes.
Shots Son intensas, pero pequeñas porciones de sabor y salud, efectivas para reanimar y fortalecer el sistema inmune.

SMOOTHIE DIGESTIVO DE MANGO

Rendimiento 1 porción
Tiempo de preparación 5 minutos
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

1 cucharada de miel de maíz
1 mango, en cubos y congelado
4 hielos
⅓ de taza de leche de coco
1 pizca de canela en polvo
1 pieza de clavo de olor
4 semillas de cardamomo
1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes en tu licuadora, hasta integrar perfectamente y obtener una textura pesada. Sirve en un vaso previamente enfriado y disfruta.

Contenido energético (kcal)	222	Calcio (mg)	25.6
Proteínas (g)	2.3	Sodio (mg)	38.7
Lípidos (g) (grasas)	3.9	Hierro (mg)	0.5
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	2.8
Hidratos de carbono (g)	49.1	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0.5
Fibra dietética (g)	3.5	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.6

tip

Si quieres mejorar tu digestión de manera natural, aportar fibra a tu alimentación y depurar tu organismo, esta receta ¡es para ti!

Miel
Aumenta la flora bacteriana, lo que promueve un mejor tránsito de los alimentos dentro del cuerpo

Mango
Aporta fibra a tu organismo y una enzima similar a la papaína que 'ablanda' los alimentos en el proceso digestivo

Canela
Si comiste demasiado, esta especia estimulará tu digestión y reducirá el malestar

Clavo de olor y pimienta
Favorecen la producción de ácidos gástricos y estimulan el apetito, al brindarte una sensación de saciedad

Cardamomo
Aumenta la actividad de la tripsina, enzima indispensable en el proceso digestivo

CANELONES DE CARNE Y REQUESÓN

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 35 minutos
Porción recomendada 3 canelones

INGREDIENTES

Para la salsa de tomate

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
½ cebolla, finamente picada
1 chile de árbol seco
2 cucharadas de orégano fresco, picado
1 lata de tomate (jitomate) en trozos
Una pizca de sal y pimienta negra molida
½ cucharadita de azúcar mascabado

Para el relleno

4 carnes para hamburguesa AMERICAN BEEF® Arrachera Steak Burger
1 taza de requesón sin sal
1 cucharada de orégano fresco, lavado, desinfectado y picado
Una pizca de pimienta negra molida

Para el armado

12 canelones, cocinados de acuerdo a las instrucciones del empaque
1 taza de queso mozzarella, rallado

PREPARACIÓN

Para la salsa de tomate

Calienta el aceite en una olla a fuego medio y cocina la cebolla junto con el chile de árbol y el orégano, hasta que transparente. Añade los tomates, mezcla con los ingredientes del sartén y aumenta el sabor con sal, pimienta y azúcar. Cocina a fuego bajo por 10 minutos y reserva.

Para el relleno

Calienta un sartén y asa las carnes para hamburguesa AMERICAN BEEF® Arrachera Steak Burger hasta que doren y estén bien cocinadas. Una vez listas, córtalas en cubos chicos y mezcla en un tazón junto con requesón, orégano y pimienta.

Para el armado

Precalienta tu horno a 180°C.
Rellena los canelones con la mezcla de requesón. Colócalos en un refractario para horno, baña con la salsa y cubre con queso. Hornea por 8 minutos o hasta que el queso gratine. Sirve de inmediato y disfruta.

Contenido energético (kcal)	612	Calcio (mg)	199.6
Proteínas (g)	29.4	Sodio (mg)	1297.4
Lípidos (g) (grasas)	44.2	Hierro (mg)	0.7
Colesterol (mg)	35.7	Ácidos grasos saturados (g)	8.4
Hidratos de carbono (g)	25.5	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	8
Fibra dietética (g)	1.4	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.8

"Líderes en el mercado de hamburguesa"
AMERICAN BEEF® tiene una sólida presencia en los hogares mexicanos, gracias a su amplia variedad de productos elaborados con altos estándares de calidad.
www.amebeef.com
En carne para hamburguesa... la mejor calidad.
American Beef
ALIMÉNTATE SANAMENTE

Contenido energético (kcal)	172	Calcio (mg)	8.5
Proteínas (g)	2.4	Sodio (mg)	9.1
Lípidos (g) (grasas)	8.V	Hierro (mg)	0.2
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	5
Hidratos de carbono (g)	21.5	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	4	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.1

PIZZA DE CHOCOLATE CON FRAMBUESAS

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 15 minutos
Porción recomendada 1 rebanada

INGREDIENTES

1 base para pizza Pizzereta Tía Rosa®
1 taza de frambuesas, lavadas y desinfectadas
2 cucharadas de jugo de naranja natural
2 cucharadas de hojas de menta, lavadas y desinfectadas
Una pizca de azúcar
½ taza de chocolate semi amargo, fundido

PREPARACIÓN

Calienta la base para pizza Pizzereta Tía Rosa® en un comal o sartén caliente por 5 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Mezcla las frambuesas con el jugo de naranja, la menta y el azúcar. Deja reposar por 10 minutos y cuela el líquido. Unta el chocolate sobre tu Pizzereta Tía Rosa®, repartiéndolo de manera uniforme y coloca encima las frambuesas con la menta. Sirve de inmediato y disfruta.

NUEVA

Tía Rosa

Pizzereta®

Prepárala como más te gusta y disfruta el sabor de lo hecho en casa.

Prueba mi base para pizza y sorpréndete con sus deliciosas posibilidades.

LLÉNATE DE ENERGÍA CON 30 MINUTOS DE EJERCICIO AL DÍA.

JUGO VERDE ALCALINO

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 5 minutos
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

½ manzana verde, en cubos
1 kiwi, en cubos
2 cucharadas de hojas de perejil, lavadas y desinfectadas
½ taza de espinacas *baby*, lavadas y desinfectadas
1 rama de apio, en cuadros
½ taza de pepino, sin semillas ni piel y en cubos
1 taza de agua de coco
3 tazas de agua alcalina
1 cucharada de miel de agave (opcional)

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes hasta incorporar por completo. Cuela si lo deseas y sirve de inmediato. ¡Disfruta!

Contenido energético (kcal)	41	Calcio (mg)	32.9
Proteínas (g)	1.2	Sodio (mg)	42.8
Lípidos (g) (grasas)	0.5	Hierro (mg)	0.7
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0.3
Hidratos de carbono (g)	8.6	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0
Fibra dietética (g)	1.7	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.1

TOSTADAS DE LOMO DE CERDO CARAMELIZADO CON PAPAS

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 25 minutos
Porción recomendada 1 tostada con 50g de lomo + ¼ de taza de papas

INGREDIENTES

Para el cerdo

4 dientes de ajo, finamente picados
4 cucharadas de romero, finamente picado
2 cucharadas de tomillo fresco, picado
1 cucharada de salvia, lavada, desinfectada y picada
1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
1 chile de árbol seco, finamente picado
⅓ de taza de miel de maple
3 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
200g de lomo de cerdo, limpio
Una pizca de sal y pimienta negra recién molida
1 cucharada de aceite de canola

Para las papas

1 cucharada de mantequilla sin sal
¼ de cebolla morada, fileteada
1 taza de papas cambray, blanqueadas y en mitades
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para servir

4 Tostadas Planas Tostitos®
4 cucharadas de Dip en polvo Tostitos® Cebolla Verde, preparado según las instrucciones del empaque

Contenido energético (kcal)	499
Proteínas (g)	15.3
Lípidos (g) (grasas)	23.4
Colesterol (mg)	39.1
Hidratos de carbono (g)	59.7
Fibra dietética (g)	1.2
Calcio (mg)	19.9
Sodio (mg)	450.2
Hierro (mg)	2.6
Ácidos grasos saturados (g)	6.2
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	9.4
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	2.8

COME BIEN

PREPARACIÓN

Para el cerdo

Precalienta tu horno a 180°C.
Integra en un tazón, ajo, romero, tomillo, salvia, miel, jugo de limón y aceite de oliva, reserva. Ata el lomo de cerdo con hilo de cocina para que conserve su forma y espolvoréalo con sal y pimienta. Calienta el aceite de canola en un sartén grande y sella el lomo hasta que adquiera un tono dorado. Pasa el lomo a una charola para hornear y barnízalo con la mezcla de miel. Cubre con papel aluminio y hornea por 15 minutos a 180°C hasta que la carne esté bien cocinada. Desecha el papel aluminio, barniza el lomo con los jugos de la charola y cocina hasta caramelizar. Retira del horno, corta el hilo y deja reposar por un par de minutos.

Para las papas

Calienta en un sartén la mantequilla y saltea la cebolla junto con las papas, hasta que doren ligeramente. Espolvoréalas con sal y pimienta para aumentar su sabor.

Para servir

Unta tus Tostadas Planas Tostitos® con Dip en polvo Tostitos® Cebolla Verde y sirve rebanadas de lomo caramelizado junto con el salteado de papas. Disfruta.

TOSTADAS DE
LOMO DE CERDO
CARAMELIZADO
CON PAPAS
TOSTITOS
TOSTADAS PLANAS TOSTITOS®
Las Tostadas Tostitos® están cuidadosamente elaboradas con ingredientes que son por naturaleza libres de colesterol y con 0 gramos de grasas trans para que tú y tu familia disfruten del delicioso sabor a maíz.
PREPÁRALOS A TU GUSTO®
TOSTITOS

TORTITAS DE POLENTA Y ELOTE V V

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 25 minutos
Porción recomendada 2 tortitas

INGREDIENTES

¾ de taza de harina
1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
¾ de taza de polenta
1 taza de leche descremada
310g de granos de elote amarillos
Una pizca de sal y pimienta negra molida
2 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de hojas de cilantro, lavadas, desinfectadas y ligeramente picadas

Contenido energético (kcal)	285
Proteínas (g)	9.1
Lípidos (g) (grasas)	9.6
Colesterol (mg)	1.8
Hidratos de carbono (g)	42.6
Fibra dietética (g)	3.6
Calcio (mg)	82.2
Sodio (mg)	229.3
Hierro (mg)	1.4
Ácidos grasos saturados (g)	1.2
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	5.6
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.6

PREPARACIÓN

Cierne la harina y el polvo para hornear dentro de un tazón e incorpora la polenta. Agrega la leche y los granos de elote, mezcla hasta incorporar. Añade un poco más de leche si la masa está muy seca. Aumenta el sabor con sal y pimienta y vuelve a mezclar. Calienta un poco de aceite en un sartén chico y agrega un cucharón (60ml) de la mezcla para formar las tortitas, como si se tratarán de *hot cakes)*. Cocínalos por 2 minutos de cada lado o hasta que doren ligeramente y estén bien cocinadas. Repite con el resto de la masa, agregando más aceite según sea necesario. Sirve con cilantro y disfruta.

BISQUÉ PICANTE DE CAMARÓN C

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 35 minutos
Porción recomendada 1 taza con 110g de camarones

INGREDIENTES

Para la sopa

2 cucharadas de mantequilla sin sal
½ cebolla, finamente picada
1 zanahoria, finamente picada
2 dientes de ajo, picados
450g de camarones medianos, lavados (con cáscara)
3 tomates (jitomates), en octavos
3 tomates verdes, en octavos
2 chiles chipotles adobados, sin semillas y picados
4 tazas de caldo de pescado sin sal
½ taza de pan seco, recién rallado
½ taza de yogurt estilo griego sin grasa
2 cucharadas de jerez
Una pizca de sal y pimienta roja recién molida

Contenido energético (kcal)	295
Proteínas (g)	35.8
Lípidos (g) (grasas)	9.9
Colesterol (mg)	226.8
Hidratos de carbono (g)	15.6
Fibra dietética (g)	2.4
Calcio (mg)	215.4
Sodio (mg)	549.8
Hierro (mg)	1.1
Ácidos grasos saturados (g)	5.9
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	1.4
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.3

Para servir

½ taza de Queso Port Salut Chilchota®, en cubos chicos
3 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y finamente picado
Pimienta de cayena, molida (opcional)

PREPARACIÓN

Para la sopa

Funde la mantequilla en una olla alta. Agrega la cebolla, la zanahoria, los ajos y revuelve por 2 minutos o hasta que suavicen. Pela los camarones, añade las cáscaras al sartén y saltea hasta que tomen un color naranja vivo. Incorpora tomates, chipotles y caldo. Cocina por 10 minutos y retira las cáscaras de los camarones del caldo. Pasa la preparación a tu licuadora, agrega 4 cáscaras de camarón y deja entibiar ligeramente para evitar accidentes al licuar. Procesa hasta incorporar perfectamente y cuela la mezcla sobre la misma olla, presionando con una cuchara hasta extraer todo el líquido. Añade la mitad de los camarones pelados y el pan. Cocina a fuego medio por 3 minutos o hasta que los camarones hayan cambiado de color. Licúa la mezcla hasta incorporar perfectamente. Regresa la sopa a la olla, agrega el yogurt y el jerez y revuelve a fuego medio por 2 minutos; aumenta el sabor con sal y pimienta. Pica el resto de los camarones, agrégalos a la mezcla y cocina por 5 minutos.

Para servir

Sirve la bisqué caliente en tazones individuales y agrega encima cubos de Queso Port Salut Chilchota®. Decora con perejil y pimienta de cayena y disfruta.

BISQUÉ PICANTE
DE CAMARÓN

VODKA
KARAT
EVITA EL EXCESO
www.alcoholinformate.org.mx

SOUFFLÉ DE QUESO KARAT®

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 50 minutos
Porción recomendada ½ molde

INGREDIENTES

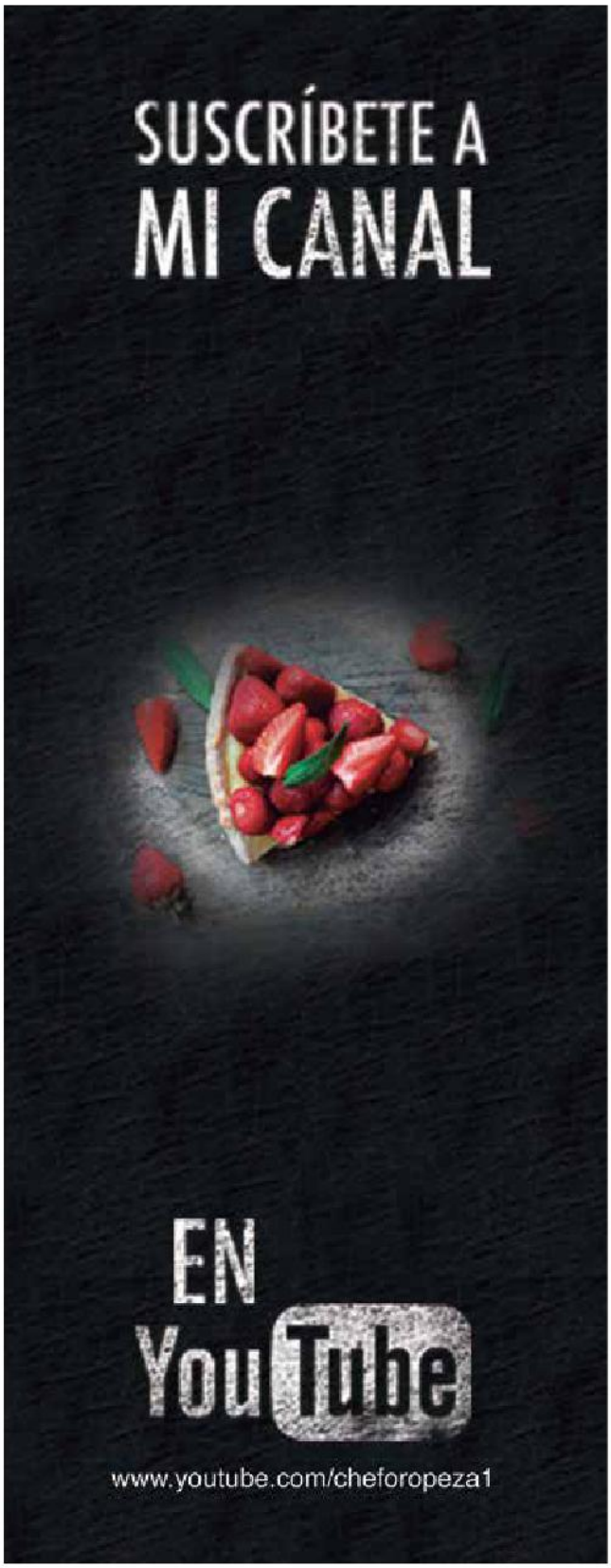
3 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
⅓ de taza de harina
½ cucharadita de *curry* en polvo
2 tazas de leche descremada
½ cebolla, finamente picada
1 anís estrella
3 clavos de olor
1 hoja de laurel
¼ de taza de Vodka Karat®
Una pizca de sal y pimienta negra molida
6 huevos, separados
1 cucharadita de mostaza Dijon
1 cucharada de tomillo fresco, deshojado
⅔ de taza de queso gruyère, rallado
½ taza de queso *cheddar* reducido en sodio, rallado
⅓ de taza de queso parmesano, rallado
1 cucharada de mantequilla sin sal, fundida

Contenido energético (kcal)	269
Proteínas (g)	14.8
Lípidos (g) (grasas)	16.6
Colesterol (mg)	194
Hidratos de carbono (g)	11.1
Fibra dietética (g)	0.3
Calcio (mg)	305
Sodio (mg)	288.3
Hierro (mg)	1.1
Ácidos grasos saturados (g)	9.7
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	4.5
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1

Tabla nutrimental correspondiente a la receta

PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C.
Mezcla en un tazón la mantequilla a temperatura ambiente con la harina y el *curry*, hasta formar una pasta. Cubre con plástico autoadherible y lleva al congelador por 15 minutos. Hierve la leche con cebolla, anís, clavo y laurel por 5 minutos, sin dejar de mover, para evitar que se derrame.Retira del fuego y cuela sobre una olla. Coloca nuevamente a fuego medio e incorpora la pasta de mantequilla poco a poco y sin dejar de batir, hasta lograr una salsa espesa y sin grumos. Añade Vodka Karat®, calienta un par de minutos más y aumenta el sabor con sal y pimienta. Deja enfriar por 10 minutos y añade las yemas de huevo, la mostaza, el tomillo y los quesos. Bate las claras a punto de nieve e incorpóralas de manera envolvente a la preparación anterior, cuidando de no batir demasiado para que el *soufflé* tenga mucho aire. Barniza con mantequilla fundida 4 moldes para *soufflé* (ramequines). Rellénalos con la mezcla hasta el tope y, con ayuda de tu dedo pulgar, limpia la orilla del refractario de manera que la mezcla forme un círculo interior; esto le ayudará a inflar parejo. Coloca los moldes en una charola y hornea por 10 minutos. Baja la temperatura a 160°C y continúa la cocción por 18 minutos más, o hasta que los *soufflés* inflen y tomen un ligero tono dorado. Sirve saliendo del horno y disfruta.



ENSALADA TIBIA DE RES PICANTE CON PEPINO Y TOMATES

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 25 minutos
Porción recomendada 1 taza de ensalada con 85g de carne

INGREDIENTES

340g de filete de res, en cubos medianos
1 taza de jugo de tomate con almeja
¼ de taza de salsa picante
¼ de taza de mermelada de naranja sin azúcar
2 cucharaditas de soya reducida en sodio
2 cucharadas de vinagre de arroz
½ cucharadita de aceite de canola
1 diente de ajo, machacado
Aceite de canola en aerosol
1 tomate (jitomate), en julianas
2 pepinos grandes, sin semillas y en medias lunas
4 cucharadas de cebollín, finamente picado
¼ de taza de almendra, fileteada y tostada

PREPARACIÓN

Marina en un recipiente el filete de res con el jugo de tomate y la salsa picante, cúbrelo con plástico adherible y refrigera por 10 minutos. Con ayuda de un batidor globo combina en un tazón la mermelada, la soya, el vinagre, el aceite de ajonjolí y el ajo hasta integrar bien; reserva. Calienta un sartén y rocía aceite. Drena la carne y escurre. Agrégala al sartén y saltea hasta que cambie de color y tome una textura ligeramente crujiente. Añade el tomate y sigue salteando por un par de minutos más. Incorpora al sartén ¼ de la mezcla de mermelada y cocina a fuego bajo hasta que espese. Integra el pepino al tazón con el resto del aderezo y sirve una porción en platos extendidos. Sirve encima la carne y decora con cebollín y almendras.

Contenido energético (kcal)	209	Calcio (mg)	33.6
Proteínas (g)	20.5	Sodio (mg)	488.6
Lípidos (g) (grasas)	8.4	Hierro (mg)	5.1
Colesterol (mg)	40.8	Ácidos grasos saturados (g)	2.3
Hidratos de carbono (g)	13.1	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	3.8
Fibra dietética (g)	3.7	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.9

MONTADITO DE RES Y ARÚGULA

Rendimiento 8 porciones
Tiempo de preparación 10 minutos
Porción recomendada 1 montadito con 75g de carne

INGREDIENTES

1 *baguette* mediana, en rebanadas semi delgadas
3 dientes de ajo, picados
3 cucharadas de aceite de oliva
2 carnes para hamburguesa AMERICAN BEEF® American Gold Mezquite
4 rebanadas de queso gruyere, en cuartos
1 taza de arúgula *baby*, lavada y desinfectada
Una pizca de pimentón
½ cucharada de vinagre balsámico

PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180°C.
Distribuye la *baguette* en una charola para hornear, espolvorea el ajo y 2 cucharadas de aceite de oliva; hornea durante 5 minutos y reserva. Cocina las carnes para hamburguesa AMERICAN BEEF® American Gold Mezquite en tu parrilla bien caliente, por ambos lados, hasta que las líneas se marquen y estén bien cocinadas. Corta en cuadros grandes y reserva. Distribuye el queso sobre el pan y hornea durante 2 minutos más. Arma los montaditos colocando sobre las rebanadas de pan una porción de carne y arúgula. Aumenta el sabor con pimentón, vinagre balsámico y el resto del aceite de oliva. Comparte y disfruta.

Contenido energético (kcal)	279	Calcio (mg)	177.2
Proteínas (g)	12.4	Sodio (mg)	400.4
Lípidos (g) (grasas)	19.7	Hierro (mg)	0.7
Colesterol (mg)	16.5	Ácidos grasos saturados (g)	7.8
Hidratos de carbono (g)	13.1	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	5.6
Fibra dietética (g)	0.5	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0.7

"Líderes en el mercado de hamburguesa"

Con **AMERICAN BEEF®** dale a tu familia platillos ricos en proteínas, nutrientes y sabor.

www.amebeef.com

En carne para hamburguesa... la mejor calidad.

American Beef

ALIMÉNTATE SANAMENTE

PIZZA DE UVAS
CON ALMENDRAS

PIZZA DE UVAS CON ALMENDRAS

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 15 minutos
Porción recomendada 1 rebanada

INGREDIENTES

1 sobre de salsa de tomate Pizzereta Tía Rosa®
1 base para pizza Pizzereta Tía Rosa®
½ taza de uvas verdes sin semillas, en mitades
½ taza de uvas rojas sin semillas, en mitades
¼ de taza de almendras fileteadas, tostadas
1 cucharada de romero fresco, picado
1 cucharada de miel de agave
Una pizca de pimienta blanca molida
1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Vierte la salsa de tomate al centro de tu Pizzereta Tía Rosa® y distribuye del centro hacia afuera en forma de círculos con ayuda de una cuchara. Combina en un tazón, uvas, almendras, romero, miel y pimienta. Vacía esta mezcla sobre tu Pizzereta Tía Rosa® y calienta por 5 minutos en el comal. Retira del fuego, baña con aceite de oliva y sirve.

Contenido energético (kcal)	135	Calcio (mg)	20.4
Proteínas (g)	2.1	Sodio (mg)	152.6
Lípidos (g) (grasas)	5.5	Hierro (mg)	0.4
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	0.5
Hidratos de carbono (g)	15	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	3
Fibra dietética (g)	1.2	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	1.2

ENSALADA NAVIDEÑA

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 5 minutos + tiempo de refrigeración
Porción recomendada 1 taza

INGREDIENTES

1 ½ tazas de Yogurt FAGE® Total 0%
2 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de miel de agave
½ taza de nueces en mitades
4 manzanas (diferentes colores), en cubos chicos
3 mitades de duraznos en almíbar, en cubos chicos
2 rebanadas de piña en almíbar, en cubos chicos
½ taza de uvas pasa
3 cucharadas de hojas de hierbabuena, lavadas y desinfectadas

PREPARACIÓN

Combina en un tazón Yogurt FAGE® Total 0%, jugo de limón y miel de agave. Tuesta ligeramente las nueces en un sartén, déjalas enfriar por completo y pásalas al tazón con la mezcla. Incorpora todas las frutas junto con la hierbabuena y revuelve hasta impregnarlas con todo el sabor de la mezcla de yogurt. Si lo deseas, refrigera por algunos minutos antes de servir y disfruta.

Contenido energético (kcal)	505	Calcio (mg)	119.6
Proteínas (g)	13.7	Sodio (mg)	281.2
Lípidos (g) (grasas)	22.1	Hierro (mg)	0.4
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	1.9
Hidratos de carbono (g)	51	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	12.6
Fibra dietética (g)	3.2	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	5.8

MANZANAS AL HORNO CON CANELA Y MARÍAS GAMESA®

Rendimiento 4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Porción recomendada ½ de taza

INGREDIENTES

12 Galletas Marías Gamesa®
2 cucharadas de mantequilla sin sal, fundida
2 cucharadas de nueces, picadas
2 cucharadas de almendras, picadas
2 cucharadas de arándanos deshidratados
1 cucharada de azúcar
2 manzanas rojas, sin semillas y en rebanadas gruesas
2 manzanas verdes, sin semillas y en rebanadas gruesas
½ taza de jugo de naranja
1 cucharadita de canela, en polvo

PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180ºC.
Trocea las Galletas Marías Gamesa® y mezcla con la mantequilla, las nueces, las almendras, los arándanos y el azúcar; reserva. Coloca las rebanadas de manzana en un refractario de forma intercalada, vierte el jugo de naranja sobre ellas, espolvorea la canela y, por último, cubre con la mezcla de Galletas Marías Gamesa®. Hornea por 10 minutos o hasta que la parte superior dore ligeramente. Retira del horno, deja enfriar un poco y disfruta.

Contenido energético (kcal)	213	Calcio (mg)	19.9
Proteínas (g)	2.3	Sodio (mg)	84.2
Lípidos (g) (grasas)	8.6	Hierro (mg)	0.4
Colesterol (mg)	0	Ácidos grasos saturados (g)	2.1
Hidratos de carbono (g)	34.1	Ácidos grasos monoinsaturados (g)	2.3
Fibra dietética (g)	3.7	Ácidos grasos poliinsaturados (g)	3.9

ENCUENTRA TODAS LAS RECETAS EN MARIASGAMESAMX COME BIEN

Encantos de Noche Buena

¿Cuál se te antoja más?

Entra a **cheforopeza.com.mx/reto**, checa las recetas y mándame un tuit a **@chef_oropeza** con el *hashtag* **#MiRecetaPreferida**

MACARON NAVIDEÑO *NOËL AU CHOCOLAT*

Chef

NATALIA MORALES

Le Macaron Boutique

Graduada de Le Cordon Bleu, se especializó en alta repostería en París, donde aprendió técnicas de chocolatería al lado de Pierre Hermé, el *Picasso* de la pastelería. Hoy sorprende a los visitantes del Mercado del Carmen, ubicado en San Ángel, con ricos macarrones franceses. **lemacaron.mx**

CUPCAKE DE FRUTOS SECOS

Chef

CONCHITA VALDÉS

La Cupcakería

Con 11 tiendas en distintos puntos del DF, Valdés está especializada en repostería francesa y cocina mexicana. Aunque el *Red Velvet* es uno de sus *cupcakes* más vendidos; en este reto nos presenta uno de temporada. Busca más de sus creaciones al interior del Mercado Del Carmen (Amargura 5. Col. San Ángel). **lacupcakeria.mx**

¡Te damos las **RECETAS!** en ↓

www.cheforopeza.com.mx

LISTA DEL SÚPER

ACEITES Y VINAGRES
Aceite de ajonjolí
Aceite de canola
Aceite de maíz
Aceite de oliva
Vinagre balsámico
Vinagre blanco
Vinagre de arroz
Vinagre de manzana

BEBIDAS
Agua alcalina
Agua de coco
Cerveza
Jerez
Jugo de arándano
Jugo de tomate con almeja
Mezcal
Vino blanco

CARNE, PESCADOS Y MARISCOS
Callo de hacha
Camarones medianos
Carne molida de pavo
Filete de huachinango
Filete de res
Huevo
Pavo
Pechuga de pollo
Pierna de cerdo
Pollo
Salmón sin piel

CONGELADOS
Helado de vainilla bajo en grasa

FRASCOS Y LATAS
Aceite de canola en aerosol
Aceite de oliva en aerosol
Aceitunas mixtas
Aceitunas negras
Chiles chipotles adobados
Granos de elote amarillos
Jitomates deshidratados
Leche de almendra
Leche de coco
Mole
Puré de manzana sin azúcar
Salsa picante

FRUTAS Y VERDURAS
Aguacate
Ajo
Apio
Arúgula *baby*
Betabel
Brócoli
Cebolla
Cebolla cambray
Cebolla morada
Cebollín
Cereza
Champiñones
Chícharos
Chile ancho
Chile de árbol
Chile guajillo
Cilantro
Col rizada *(kale)*
Echalote
Eneldo
Espinacas *baby*
Guayaba
Higo
Hongo *crimini*
Hongo pajarito
Jalapeños
Jengibre
Kiwi
Lechuga italiana
Lechugas mixtas
Limón amarillo
Limón sin semillas
Mango
Manzana gala
Manzana verde
Menta
Moras azules
Naranja
Naranja agria
Nectarina
Orégano
Papa
Pepino
Pera
Perejil
Piña
Plátanos tabasco
Poro
Portobello
Romeritos
Romero
Salvia
Tomate (jitomate)
Tomate verde
Tomillo
Zanahoria

GALLETAS, CAFÉ, TÉ Y DULCERÍA
Cocoa
Chispas de chocolate
Chocolate semi amargo
Galletas integrales tipo graham
Mermelada de naranja sin azúcar
Mini malvaviscos blancos

HARINAS Y ENDULZANTES
Azúcar mascabado
Azúcar refinada
Fécula de maíz
Harina de amaranto
Harina de maíz
Harina de trigo
Miel de abeja
Miel de agave
Miel de maíz
Miel de maple
Polenta
Polvo para hornear

LÁCTEOS
Crema baja en grasa
Crema para batir
Leche
Leche descremada
Mantequilla sin sal
Queso de cabra
Queso fresco
Queso manchego
Queso parmesano
Requesón sin sal
Yogurt griego

ORIENTALES
Salsa de soya reducida en sodio

PANADERÍA Y TORTILLERÍA
Mini chapatas

SALCHICHONERÍA
Jamón de pechuga de pavo

SOPAS, PASTAS, SEMILLAS, ESPECIAS Y CEREALES
Almendra
Amaranto
Arándanos secos
Arroz
Axiote
Canela molida
Canela en raja
Cardamomo molido
Chía
Clavo de olor
Estragón seco
Fettucine
Mejorana
Mostaza en polvo
Orégano seco
Orzo
Pimienta de cayena
Pimienta negra molida
Romero seco
Sal
Sal de ajo
Sal de grano

ÍNDICE DE RECETAS

ENTRADAS Y ENSALADAS

Aceitunas al romero	26
Bisqué picante de camarón	68
Ensalada de col rizada y espinacas *baby*	22
Ensalada de naranja y aguacate	23
Ensalada navideña	75
Ensalada de pasta y vegetales con vinagreta de limón	24
Ensalada tibia de res picante con pepino y tomates	72
Jitomates rellenos con queso de cabra y vegetales	25
Tosti bolitas de cangrejo botaneras	49
Tzatziki	25

PLATO FUERTE

Canelones de carne y requesón	62
Gnocchis con pechuga de pavo y vegetales	58
Lomo de cerdo con salsa de almendras con limón	21
Montadito de res y arúgula	72
Orzo con tomates deshidratados y champiñones	22
Pasta con higos y pechuga de pavo horneada	57
Pavo al horno glaseado con peras	37
Pechugas rellenas con frutas secas y salsa de nuez	45
Pierna rostizada con miel y ajo	40
Pizza de chocolate con frambuesas	64
Pizza de uvas con almendras	75
Polenta de amaranto con hongos mixtos	45
Quiche de pechuga de pavo	58
Roles de queso amarillo y tocino	57
Romeritos	60
Salmón con salsa de manzana y vinagre balsámico	22
Soufflé de queso karat®	71
Tortitas de polenta	68
Tostadas de ensalada de col con jalapeño y pollo	54
Tostadas de lomo de cerdo caramelizado con papas	66
Tostadas de pavo en escabeche con cebollitas encurtidas	53

POSTRES

Base para tarta	28
Fruitcake de chocolate	50
Copa navideña de frutas rojas con yogurt y miel	38
Dulce de tejocote con jengibre, mandarina y miel	38
Gomitas naturales sin azúcar	46
Manzanas al horno con canela y Marías Gamesa®	76
Pan casero de chocolate	42
Panquecitos de elote y queso	50
Postre frío de chía y moras azules	53
Tarta abierta de tomates y pechuga de pavo	61
Tarta de cerezas con romero y mezcal	34
Tarta de nectarinas con manzanas y canela	29
Tarta de mermelada de higos con orégano	32

BEBIDAS

Jugo de guayaba, menta y chía	54
Jugo verde alcalino	66
Jugo de jengibre con mora azul	49
Ponche con jugo de arándanos	46
Ponche tradicional	42
Smoothie digestivo de mango	62